



CUCINA POPOLARE SICILIANA

Povera, dei contadini e di strada



BIESE

Cucina popolare

Siciliana

Povera, dei contadini e di strada



BIESE
food

Progetto editoriale:

Fonzie Brancato

Impaginazione e grafica:

Lucia Grande

BIESE
food

è un marchio della Brancato Multimedia s.r.l.

© Copyright 2015 – Brancato Multimedia s.r.l.

Tel. 095.7513325 - 095.7512752 / Fax 095.7513428

Distribuzione: www.brancatomultimedia.it

Sommario

[Breve storia della cucina siciliana](#)

[Cucina povera ma... di gusto straordinario](#)

[PANE, PIZZE E FOCACCE](#)

[Filoni di pane](#)

[Mafalda](#)

[Pane alle olive](#)

[Pani cunzatu](#)

[Pane Casareccio Siciliano](#)

[Pane coi fichi](#)

[La città dei pani](#)

[Scacce ragusane](#)

[Condimenti per le scacce](#)

[Schiacciata catanese con cavolfiore e salsiccia](#)

[Schiacciata con patate e carne di maiale](#)

[Schiacciata con tuma e broccoli affogati](#)

[Schiacciata con la tuma](#)

[SFIZI](#)

[Fave fresche con pecorino](#)

[CURIOSITÀ](#)

[Fave fresche e salame](#)

[Olive infornate](#)

[Le cotture](#)

[“Cazzilli” Crochè di patate](#)

[CURIOSITÀ](#)

[L’Arancino](#)

[Arancini alla carne, al burro e agli spinaci](#)

[Caponata con i peperoni](#)

[“Ù pastieri” ragusano](#)

CURIOSITÀ

Melanzane a cotoletta

Melanzane alla parmigiana

PRIMI PIATTI

Grano saraceno ai funghi porcini

Grano saraceno ai broccoli

Macco di fave e cicoria

CURIOSITÀ

VARIANTI

Macco di fave fresche

Pasta con fave e pecorino

Fava larga di Leonforte

A tavola

Fave 'ngriddi

Maccu

Favata

Favi sicchi a' ghiotta

Favi pizzicati

Favi vugghiuti

Involtini di melanzane e spaghetti alla Norma

Pasta con zucchine fritte

Zuppa di fagioli e pancetta

“Frascatuli” al sugo di pesce

Pasta con i broccoli

Couscous con i broccoli

Lasagne modicane

Pasta cù l'agghiu e l'ogghiu

CURIOSITÀ

Pasta 'ncasciata

Pasta al pesto di capperi

Maccheroni al ragù di pecora

[Crema campagnola](#)

[Minestra di ceci e finocchietto selvatico](#)

[Zuppa di legumi](#)

[Zuppa di pane con la tuma](#)

[Zuppa di pane al pomodoro](#)

[Matarocco](#)

[Pasta “ca triaca” fagioli](#)

[Pasta con fave fresche, pancetta e pomodori](#)

[Pasta al pesto di pistacchio](#)

[L'ORO VERDE DELLA SICILIA:](#)

[IL PISTACCHIO DI BRONTE](#)

[In cucina](#)

[Le ricette](#)

[FILLETTE](#)

[NACATULI BRUNTISI](#)

[BISCOTTINI DI PISTACCHIO](#)

[PASTINE DI PISTACCHIO](#)

[OLIVETTE BRONTESI](#)

[PENNETTE AL PISTACCHIO E VONGOLE](#)

[PESTO AL PISTACCHIO E AL PROSCIUTTO](#)

[GNOCCHI CON PESTO AL PISTACCHIO E PROSCIUTTO E SCAMPI](#)

[RISOTTO AL PISTACCHIO](#)

[SALMONE IN SALSA DI PISTACCHIO](#)

[GELATO DI PISTACCHIO CON PIUME DI CIOCCOLATO](#)

[CROSTATA AL PISTACCHIO](#)

[TORTA AL PISTACCHIO](#)

[LA CARNE, IL PESCE, LE UOVA](#)

[Cibo di strada e “arrusti e mangia” a Catania](#)

[Spiedini o “spitini”](#)

[CURIOSITÀ](#)

[Sasizzeddi di carne](#)

[Agnello alle mandorle](#)

[Capretto glassatu](#)

[Polpette di carne di cavallo](#)

[Involtini di braciole di cavallo](#)

[Polpette al sugo in agrodolce](#)

[Polpette dolci al cioccolato](#)

[Frittata con le patate](#)

[Frittata con la tuma](#)

[Spiedini di agnello](#)

[Salsiccia alla messinese](#)

[Salsiccia alla brace](#)

[Spezzatino aggrassato con patate](#)

[Pisci d'ova \(Omelette\)](#)

[VARIANTE](#)

[Polpettone](#)

[Falsomagro](#)

[Involtini di spatola](#)

[Polpette di tonno](#)

[La pesca del tonno rosso](#)

[Tonno alla maniera di Favignana](#)

[Stoccafisso alla messinese](#)

[Braciole di pesce spada](#)

[Pesce spada alla stemperata](#)

[Frittata con piselli](#)

[Lumache con l'aglio](#)

[FRATTAGLIE E INTERIORA](#)

[Sanceli o Sangeli \(Sanguinaccio\)](#)

[Cuore di vitello arrosto](#)

[Gelatina di maiale "zuzzu"](#)

[CURIOSITÀ](#)

[Trippa alla parmigiana](#)

[Fegato d'agnello con cipolle](#)

[Trippa fritta](#)

[Trippa alla ragusana](#)

[Agliata di frattaglie](#)

[Fegato alle olive](#)

[Piedini di maiale alla palermitana](#)

[Stigghiola alla brace](#)

[VERDURE E INSALATE](#)

[Friggitelli all'agrodolce](#)

[Peperonata](#)

[Carciofi ripieni](#)

[Carciofi fritti](#)

[VARIANTI:](#)

[Peperoni ripieni con acciughe e capperi](#)

[Peperoni ripieni con olive e capperi](#)

[Melanzane ripiene alla catanese](#)

[Insalata di pomodori, cipolle e ricotta salata](#)

[Insalata di fagioli e cipolla](#)

[Insalata di arance](#)

[Salamoreci](#)

[Cavolfiore fritto](#)

[Pomodori ripieni al forno](#)

[Cipolle e melanzane al forno](#)

[“Giri” con noci e passoline](#)

[DOLCEZZE](#)

[Buccellati \(Cucciddati\)](#)

[Gelo di anguria](#)

[Biancomangiare alle mandorle](#)

[Biscotti al sesamo](#)

[Bersaglieri o Tetù](#)

[Salame turco](#)

[Sfince di San Giuseppe](#)

['Nzuddi](#)

[Cassatine di ricotta](#)

[Piparelle o Pipareddi](#)

[Ericini](#)

[Pasta reale](#)

[La frutta "Martorana"](#)

[Granita di mandorle](#)

[CURIOSITÀ](#)

[Brioche](#)

[Biscotti di mandorla](#)

[Cassata](#)

[Gelato al pistacchio](#)

[Granita di limone](#)

['Mpanatigghi](#)

[Minni ri virgini o Cassatelle di sant'Agata](#)

[Parfait di mandorle](#)

Breve storia della cucina siciliana

Adagiata al centro del Mediterraneo, fra il Tirreno e lo Ionio, fin da epoche remote la Sicilia è stata un approdo naturale per navigatori e commercianti.

La sua posizione geografica ha favorito l'incontro di popoli e civiltà: è nata così una gastronomia complessa ed articolata grazie al contributo di tutte le culture stabilitesi in Sicilia negli ultimi due millenni.

L'isola fu colonizzata da Fenici, Cartaginesi e Greci, i quali hanno lasciato un segno indelebile nella tradizione gastronomica siciliana: introdussero il pane con le sue molteplici ricette e la buona norma di sfornarlo più volte durante l'arco della giornata, così da poter essere sempre consumato fresco. In Sicilia tuttora ne sono presenti numerose varietà, spesso arricchite con il sesamo detto "cimino" o "giuggiulena". I popoli antichi ci insegnarono inoltre il trattamento delle olive, la salatura della ricotta (per poterla conservare più a lungo), l'allevamento delle api e molto probabilmente portarono in tavola la cultura del vino.

Nel III secolo a.C. la Sicilia divenne una delle principali province romane. Gastronomicamente i Romani fecero scuola per quanto riguarda la farcitura di pesci e verdure, la preparazione delle salsicce e la conservazione della neve dell'Etna per preparazioni a base di frutta. I gelati e le granite sono così entrati a far parte delle abitudini culinarie siciliane e vengono prodotti in centinaia di gusti differenti.

Tra il V e VI secolo d.C. l'isola cadde sotto la dominazione dei Vandali e degli Ostrogoti i quali lasciarono soltanto una decadenza culturale ed economia.

Successivamente passò sotto il dominio Bizantino, che ne mantenne il controllo per circa tre secoli. Pur non lasciando nessuna ricetta tradizionale degna di rilievo, i Bizantini tramandarono la pratica di arrostitire allo spiedo la carne nonché la stagionatura e la lavorazione dei formaggi per renderli piccanti e più saporiti; introduzione infine alcune spezie.

Una svolta gastronomica avvenne nel 965, quando gli Arabi, diventati veri e propri padroni dell'Isola, introdussero la canna da zucchero, il riso, gli agrumi e l'uso delle droghe.

La pasticceria diviene inimitabile, così nacque la celebre "cassata" e la "cubbaïta", un torrione di miele, semi di sesamo e mandorle. Si ebbe così l'evento di una cucina arabosicula la cui influenza si estese a tutto il bacino occidentale del Mediterraneo.

Sono innumerevoli le ricette che arricchirono in quel tempo il patrimonio gastronomico insulare e si può affermare che la cucina siciliana, nell'anno Mille, primeggiava su tutte le altre cucine europee.

In Sicilia già allora esisteva la pasta e molte erano le ricette con i vermicelli, precursori degli spaghetti; era operativo anche un servizio di spedizioni di pasta seccata in vari territori musulmani e cristiani.

Tra i vari piatti, ancor oggi in uso, è impossibile non citare il “cuscusu” elaborazione del cuscus arabo.

Sempre durante la dominazione araba si diffuse l’uso del sorbetto non molto dissimile da quello odierno, e di gran lunga più raffinato rispetto alle bevande ghiacciate consumate nel resto d’Europa.

Dopo appena un secolo di dominazione araba, nell’XI secolo, i Normanni costituirono il regno di Sicilia. Federico II, promulgatore delle arti e delle scienze, fu fautore di un periodo di grande splendore culturale, che ebbe il suo fulcro a Palermo.

La gastronomia mantenne le caratteristiche siculo-arabe, ma altre nuove pietanze fecero la loro comparsa; in particolare il pesce conservato o salato: le aringhe affumicate, il baccalà e lo stoccafisso ne sono un chiaro esempio. Tuttora la pratica vive in piatti tipici come lo “stoccafisso alla messinese”.

Un capitolo a parte meritano i dolci, spesso a base di frutta, sia fresca che secca. Sovente legati a tradizioni religiose, i dolci siciliani sono ricchissimi. Le monache di numerosi monasteri elaborarono svariate ricette. Molto utilizzata la ricotta, ma anche il cioccolato che a Modica viene lavorato artigianalmente e che a Palermo viene adoperato, in sette varietà diverse nella famosa ed esclusiva torta “Setteveli”.

Con gli Aragonesi, nel XIII secolo, la cucina siciliana si arricchì ulteriormente, nacquero così le preparazioni fritte. Si fa risalire a quest’epoca il “farsumagru”, piatto a base di carne, opera dei “monsù”, cuochi provetti delle grandi famiglie nobili dell’Isola.

In questo stesso periodo giunsero in Sicilia, grazie ai commerci con il Medio Oriente le melanzane, che trovarono nella gastronomia siciliana ottima accoglienza: fritte, imbottite, trasformate in caponate, cotte alla griglia, sott’olio, abbinate a preparazioni a base di riso e pasta, sono ancora oggi le dominatrici della cucina insulare.

Gli Spagnoli importarono dall’America alcuni prodotti ancora non conosciuti in Europa: pomodori, peperoni, granturco, patate, fagioli, cacao e vaniglia.

Le successive vicende dell’Isola, dall’assegnazione ai Savoia all’insediamento dei Borbone fino all’annessione al Regno d’Italia non influirono sulla cucina locale, che aveva ormai una tradizione ben salda.

Non esistono sostanziali differenze nelle ricette tra una zona e l’altra dell’Isola, salvo alcune specialità locali.

La cucina si basa su cinque alimenti fondamentali: la pasta, il pesce, i formaggi, le verdure e i dolci. La carne bovina occupa un posto secondario (utilizzata di rado e per lo più in forma di frattaglie), in quanto proveniente da animali impiegati nei lavori agricoli e quindi colle carni dure e stoppose. Questo problema si risolse macinandola o tagliandola a fettine sottili, usanza dalla quale nasce una numerosa varietà di polpette e involtini farciti. Maggior rilievo ha la carne suina; ricca e molto varia la produzione di salsicce fresche e insaccate stagionate da affettare. Nell’Isola gli ovini sono sempre stati allevati e i piatti a base di agnello e capretto in umido o arrosto fanno parte della tradizione culinaria. Con il latte di capra e pecora si preparano svariati formaggi e ricotte freschissime. Immane

nel pasto dei siciliani sono la pasta o un piatto di legumi (fave fresche o secche, lenticchie, farro, ceci). La pasta, regina delle tavole, viene condita nei modi più fantasiosi. Un tempo era uso comune prepararla fresca in casa. Farina di grano duro, acqua, sale e una lunga ed energica lavorazione: da questo impasto venivano ricavati formati diversi, ma i più famosi restano i maccheroni, il bucato o “busiato” e il bucatino, lo spaghetti e le lasagne.

Nei piatti si usa esclusivamente l’olio extravergine d’oliva, sia per cucinare che per condire. Il burro è poco utilizzato e la sugna viene adoperata solo per ammorbidire l’impasto di alcuni dolci.

Il sale è marino ed i piatti sono impreziositi dalle erbe aromatiche che crescono in abbondanza: basilico, prezzemolo, menta, alloro, rosmarino, cipolle e finocchietto selvatico, insieme a gelsomino, pinoli, uva passa, pangrattato tostato (“muddica”), scorza d’arancia, succo di limone ecc. Caratteristico di tante preparazioni è l’agrodolce. Molto utilizzate anche mandorle, nocciole e pistacchi, sia nella preparazione di dolci e di bevande che per condire pasta e riso.



Cucina povera ma... di gusto straordinario

Sono piatti che per la loro semplicità e per la scarsità degli ingredienti sono stati definiti piatti “poveri” del popolo.

Gli ingredienti adoperati per realizzarli sono principalmente verdure e ortaggi di produzione locale, pesce, soprattutto quello azzurro – che lo splendido mare che circonda l'isola offre abbondantemente – e carne nelle sue parti meno nobili come le interiora, la testa, il collo, la coda o le zampe.

Questa “povertà” di ingredienti si miscela però sapientemente con la ricchezza di fantasia nel prepararli, frutto dalla fusione delle differenti civiltà che si sono succedute in Sicilia e che hanno lasciato anche nella cucina il segno tangibile del loro passaggio.

È per questo che la “povertà” in Sicilia non è mai squallida ma dignitosa, e la cucina “povera” in questa meravigliosa Isola ne è un esempio.

Molto spesso era un solo piatto a costituire il menù del pranzo o della cena di una famiglia, quindi il piatto stesso diventava semplicemente “u cumpanaggiu” che accompagnava il pane.

La caratteristica fondamentale della cucina siciliana sta nel fatto che uno stesso piatto può essere preparato in una versione più ricca e una più modesta. Si parte cioè da una base semplice, che poi viene arricchita di ingredienti e sapori complementari.

Alla cucina povera appartengono le “sfinci”, frittelle di antichissima tradizione tipiche della Sicilia occidentale, preparate in occasione delle feste di fine anno. Si ottengono con farina, patate lesse schiacciate, lievito, sale e semi di finocchio. Ridotta in ciambelle, la pasta viene fritta con olio o, meglio, strutto e vanno servite calde, spolverizzate di zucchero.

Altro piatto povero sono le “sarde a beccafico”, il ‘beccafico’ è un piccolo uccello che d'estate, nel periodo di maturazione dei fichi, essendone ghiotto, ne mangia in abbondanza ingrossando a dismisura. La sarda a beccafico è un involtino creato con le sarde e con un riempimento che le fa apparire grosse appunto come i beccafichi. Queste si preparano togliendo alle sarde la testa, le interiora, la lisca lasciando la coda, ed aprendole a libro. Per la forma assunta che assomiglia ad una lingua, vengono dette ‘allinguate’.

Molte ricette della cucina siciliana cosiddetta povera, ruotano attorno al concetto di “involantino”. L'involantino si realizza con un ingrediente di pregio e con un riempimento formato da componenti poveri. L'ingrediente di pregio è quello proteico e può essere sia carne che pesce. Va detto che quando è carne viene selezionata tra le parti meno pregiate e quando è pesce tra pesci poco costosi o da loro parti solitamente ritenute di scarto.

Gli involtini di carne si realizzano partendo dal secondo taglio affettato molto sottilmente, in modo tale che la carne ci sia, ma senza costituire alla fine l'ingrediente prevalente del piatto.

Gli antipasti non fanno parte della tradizione; quelli esposti nei ristoranti altro non sono

che il companatico o il secondo piatto – se non l’unico – della cucina povera: frittatine, pomodori secchi, olive condite, melanzane, verdure domestiche e selvatiche.

Senza pane in Sicilia non si va a tavola, sarebbe inconcepibile. Ogni paese, ogni città vanta decine di qualità di pane, diverse per l’impasto, la forma, il tempo di lievitazione o di cottura: ed infiniti sono i nomi che si danno ai pani per distinguerli gli uni dagli altri. Il pane è alimento base, realizzato con lavorazioni antiche, ricoperto con semi di cumino e finocchio; particolarissimo è il “pane allo zafferano” morbido e saporito, di origine araba.

“Pane e panelle” sono un cibo poverissimo quanto radicato nelle tradizioni di questa cucina: un panino o due fette di pane vengono farcite con la panela, una frittella salata realizzata con farina di ceci.

Altrettanto numerosi sono i bellissimi pani “votivi” o “festivi”, vere e proprie opere d’arte, preparati appositamente per alcune feste patronali, con il preciso intento di simbologia protettiva. Il siciliano nutre per il pane un profondo rispetto: se ne cade un pezzo per terra, lo raccoglie e lo bacia.

Questa cucina prevede l’apporto – seppure modesto – della carne di maiale, che spesso viene lavorata per confezionare salsicce che servono anche per preparare un ragù con cui condire i maccheroni tradizionali per il carnevale detti “maccaruna ca sasizza”.



La carne più in uso è però quella di agnello o di pecora che nelle campagne per le grandi occasioni viene cotta allo spiedo organizzato all’aperto con grandi fuochi dove si bruciano, oltre alla legna, anche rami di rosmarino ed erbe aromatiche che profumano l’arrosto.

Tra le preparazioni risultano più numerose quelle che utilizzano le parti meno costose, come le interiora: sono nate così alcune specialità estremamente gustose, come il fegato nella rete, il cuore ripieno, la gelatina di maiale “zuzzu”, la gamma di piatti a base di trippa e le animelle. La produzione di caci e ricotte in tutta l’Isola è antichissima: sono stati il classico companatico per colazioni, pranzi e cene di intere generazioni.

PANE, PIZZE E FOCACCE

Filoni di pane

Preparazione: circa 3 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di farina di semola di grano duro

150 gr di farina 00

300 gr di acqua

15 gr di lievito di birra

10 gr di sale

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino raso di malto d'orzo

semi di sesamo

In una ciotola capiente impastate le due farine con il lievito sciolto in acqua tiepida, il sale, l'olio e il malto d'orzo, battete fino ad ottenere un impasto non troppo morbido, rovesciatelo sulla spianatoia e lavoratelo energicamente per 10 minuti. Rimettete il tutto nella ciotola unta d'olio e fate riposare per un'ora. Rovesciate ancora sul tavolo l'impasto e lavoratelo nuovamente. A questo punto formate i filoni, praticate due o tre tagli trasversali, pennellateli d'acqua e appoggiate la parte bagnata sui semi di sesamo. Disponete i filoni sulla teglia del forno e fate lievitare per un'altra ora e mezza. Infornate in forno caldo a 210° C per 15 minuti, poi abbassate a 180° C per altri 10 minuti, infine passate dalla teglia alla griglia e cuocere per altri 15 minuti.



MAFALDA

Pane dalla crosta dorata e dal sapore di sesamo, è un antichissimo pane tra i tipi più venduti e conosciuti nel palermitano. Nei quartieri popolari, in tutta l'Isola e secondo le zone può essere chiamato occhio di Sant'Agata, corona ecc. Si pensa che sia un pane di origine araba, poiché furono gli Arabi ad importare in Sicilia i semi di sesamo (*giuggiulena* dall'arabo).

Ingredienti: 1 kg di farina 00 - 15 gr di sale - 25 gr di lievito di birra - sesamo - acqua q.b.

Impastate tutti gli ingredienti dosando l'acqua in modo che la pasta non risulti troppo molle. Ricavate dei pezzi da 200 gr ciascuno e stendetela per circa 1 m e una larghezza di 5-6 cm. Ripiegate la striscia di pasta per quattro volte su se stessa a formare il disegno di una scala e posate la parte che avanza sulla parte superiore del pane. A questo punto bagnatevi le mani, poggiatele sul sesamo e poi passatele sul pane in modo che il sesamo rimanga attaccato alla pasta. Fate lievitare per circa un'ora e infornate a 225°-230° C per 20 minuti.



Pane alle olive

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina bianca

25 gr di lievito di birra

150 gr di olive nere snocciolate

10 gr di burro

sale

Mescolate, in una ciotola abbastanza capiente, la farina con un pizzico di sale, disponetela a fontana e versatevi al centro il lievito di birra sciolto in 2,5 dl di acqua tiepida. Iniziate a impastare, unendo altra acqua tiepida se necessario. Trasferite l'impasto su una spianatoia infarinata e lavoratelo per circa 10 minuti, finché risulterà sodo ed elastico. Formate una palla, rimettetela nella ciotola e copritela con un telo, quindi lasciatela lievitare per circa 1 ora in un luogo tiepido. Trascorso questo tempo, riprendete la pasta, lavoratela brevemente e incorporate le olive. Fate lievitare l'impasto in un luogo tiepido ancora per un'ora e mezza circa, finché sulla superficie della pagnotta inizieranno a comparire delle spaccature. Imburrate una teglia e poi infarinatela leggermente. Adagiatevi la pagnotta e fatela cuocere nel forno già caldo a 250° C per 50 minuti circa. Sfornate e servite.



PANI CUNZATU

Molte panetterie siciliane preparano il “pane condito” che, nella sua semplicità, racchiude sapori straordinari.

Ingredienti: Una pagnotta di pane siciliano (con semola di grano duro) possibilmente tonda e schiacciata - sale - origano - acciughe dissalate e diliscate - fette di pomodoro maturo - olive nere snocciolate - olio extravergine d’oliva - peperoncino

Tagliate a metà in senso orizzontale il pane di semola ancora caldo e fate delle incisioni trasversali nella mollica. In una ciotola mettete l’olio, poco sale, il peperoncino, l’origano e qualche filetto di acciuga da schiacciare con la forchetta. Amalgamate bene e condite il pane con la salsa preparata. Allineate le fette di pomodoro e disponete qui e là delle olive nere snocciolate. Richiudete la pagnotta e pressate con le dita sulla crosta. Il pane, come è tradizione, non viene tagliato ma solamente spezzato con le mani in modo da dividerlo tra i commensali. A piacere si possono mettere delle fettine sottili di pecorino fresco col pepe.



Pane Casareccio Siciliano

È un pane ottenuto con farina di grano duro, acqua, lievito madre e sale. Viene comunemente chiamato “vastedda” con la crosta croccante e dorata da conservare a lungo; è infatti più buono dopo qualche giorno dalla preparazione. Pane tipico delle aree rurali e dei piccoli centri, che viene ancora cotto nel forno a legna. Il nome indica un pane rotondo di semola; ricorre in tutta l’Isola e si accompagna bene con sughi, intingoli, carni al sugo, formaggi, salumi. “Guastedda” invece è il panino palermitano per antonomasia, usato per riempirlo di milza, ricotta e panelle (focaccia di ceci frita e tagliata a strisce).



Pane coi fichi

Preparazione: circa 3 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina di grano duro

300 gr di fichi secchi

25 gr di lievito di birra

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva o strutto

sale

Lavorate la farina con il lievito di birra, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e acqua tiepida per ottenere un impasto omogeneo. Infarinate e coprite con un tovagliolo e una coperta di lana, fate lievitare la pasta per almeno 2 ore. Tagliate i fichi a pezzetti ed incorporateli alla pasta lievitata. Fate dei pezzi della forma che preferite, poggiateli su una teglia unta e mettete in forno caldo a 250° C per 30-40 minuti. Al posto dei fichi è possibile usare uva passa oppure noci.



La città dei pani



A Salemi, in provincia di Trapani, ogni anno il 19 marzo, per la festività di san Giuseppe, vengono allestiti altari votivi costituiti da una struttura in legno ricoperta di foglie d'alloro ed addobbata con arance e piccoli pani. Un culto che ha origini antiche e che probabilmente si rifà ai culti della fertilità della terra in onore delle divinità delle messi: Demetra nella mitologia greca, Cerere in quella romana. A Demetra si attribuisce anche la nascita del pane. La tradizione arcaica nel tempo si è incontrata con quella religiosa e, come è accaduto anche in altre parti d'Italia, si è rinnovata e adattata ai nuovi bisogni spirituali.

Le donne-artiste di Salemi si tramandano questa tradizione di madre in figlia e il giorno di san Giuseppe lungo le strade si decorano gli altari e le cappelle votive di pani ricamati con varie forme che richiamano natura, fiori, piante, animali, utensili da lavoro oppure le forme della religiosità cristiana, angeli e simboli della fede, nonché san Giuseppe.

Il pane benedetto poi viene donato a tutti coloro che si fermano a pregare e verrà conservato a casa come una reliquia. Per l'occasione si producono anche i famosi dolci di san Giuseppe, "i sfinci".

Altri pani votivi sono i "Cavadduzzi di san Biagio" e i "Cucciddati" preparati il 2 aprile nel giorno dedicato a san Francesco di Paola o i "Manuzzi", i morti, in occasione della Commemorazione dei defunti del 2 novembre. Per tali ragioni Salemi è definita la "Città

dei pani”.



Scacce ragusane

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

1 kg di farina di semola di grano duro

1 cucchiaino di bicarbonato

1 tazzina da caffè di olio extravergine d'oliva

50 gr di lievito di birra

un pizzico di sale

Per il ripieno:

2 piccole cipolline novelle

400 gr di ricotta

1 uovo

100 gr di caciocavallo grattugiato

sale

pepe

Sciogliete il lievito di birra in $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua tiepida e il sale. Incorporatelo alla farina disposta sulla spianatoia ed impastate bene aggiungendo acqua finché la pasta non sia perfettamente amalgamata. Dovrà risultare piuttosto dura. Formate una palla, infarinatela, avvolgetela in un tovagliolo e poi in una coperta di lana e mettetela a lievitare per circa un'ora. Riprendete la pasta e lavoratela nuovamente aggiungendo il bicarbonato, l'olio e impastate bene fino a quando non lo avrà assorbito tutto. Dividetela in tanti panetti e spianateli a sfoglie rotonde piuttosto sottili. In una terrina lavorate con una forchetta la ricotta e condite con le cipolline tagliate a fettine sottili, l'uovo sbattuto e il formaggio. Disponete il composto sulle sfoglie di pasta e arrotolatele bene saldando i bordi. Passatevi sopra una mano unta d'olio e mettete in forno caldissimo per circa 25 minuti.

CONDIMENTI PER LE SCACCE

Ingredienti: 2 cipolle - 1 kg di pomodori maturi - 100 gr di caciocavallo grattugiato -

peperoncino rosso - sale - olio extravergine d'oliva

Tagliate le cipolle a fette sottili e friggetele in padella con i pomodori spellati e senza semi. Condite con formaggio, peperoncino e sale. Disponete il condimento sulle foglie di pasta e arrotolatele prima di infornare.

Ingredienti: 4 melanzane - 500 gr di pomodori maturi - 100 gr di caciocavallo grattugiato - basilico - sale - pepe

Friggete le melanzane; spellate i pomodori, spezzettateli e friggeteli in padella con l'olio. Disponete sulle foglie di pasta le melanzane, il pomodoro, abbondante basilico, il formaggio grattugiato, sale e pepe. Arrotolate le foglie, saldate i bordi e infornate.



Schiacciata catanese con cavolfiore e salsiccia

Preparazione: circa 1 ora e 20'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

Per la sfoglia:

300 gr di farina bianca tipo 0

400 gr di semola rimacinata di grano duro

25 gr di lievito di birra

15 gr di sale

Per il ripieno:

500 gr di cimette di cavolfiore

250 gr di salsiccia

250 gr di tuma o pepato fresco

10 olive nere

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Sciogliete il lievito in 150 cc di acqua tiepida. Sulla spianatoia setacciate insieme le due farine, formate un buco al centro e mettete il lievito; iniziate ad impastare aggiungendo poco per volta 270 cc di acqua tiepida. Formate una palla e mentre è ancora umida aggiungete il sale e continuate a lavorare per non più di 10 minuti, fin quando l'impasto sarà asciutto e non si attaccherà più alle mani. Formate una palla, avvolgetela con un canovaccio infarinato e coprite con una coperta; fate lievitare per almeno 60 minuti. Nel frattempo preparate il ripieno: in una capiente ciotola riunite il cavolfiore tagliato a pezzi piccoli e passato velocemente in padella con un filo d'olio, la salsiccia cruda spezzettata, il formaggio a dadini, le olive nere snocciolate e tagliate a pezzi. Mescolerete gli ingredienti con le mani dopo aver aggiunto un filo d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe nero. Dopo un'ora dall'inizio della lievitazione accendete il forno alla massima potenza (240° C). Dividete l'impasto in due parti, una delle quali più abbondante e ricavatene due dischi; col primo (un po' più spesso) foderate, dopo averla unta con un filo d'olio, una teglia rotonda di 28 cm di diametro, lasciandone buona parte oltre il bordo della teglia.

Versatevi dentro il ripieno e coprite col secondo disco esercitando una leggera pressione sul bordo per chiudere. Tagliate il bordo eccedente 1 cm in più della teglia e formate un cordoncino. Versate un filo abbondante d'olio sulla superficie e spargetelo con le mani. Praticate un taglio di pochi cm sulla superficie in posizione centrale per fare uscire l'aria durante la cottura e infornate per 20 minuti. Quando la superficie sarà ben dorata tirate fuori dal forno e lasciate riposare per 15 minuti prima di servire.



Schiacciata con patate e carne di maiale

Preparazione: circa 1 ora e 20'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

Per la sfoglia:

500 gr di farina di semola di grano duro

25 gr di lievito di birra

4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini di zucchero

sale

Per il ripieno:

2 cipolle lunghe

450 gr di carne di maiale tritata

400 gr di pomodori

2 patate medie

10 olive nere

250 gr di pepato fresco

sale

pepe

In un bicchiere mettete il lievito spezzettato con lo zucchero e mescolate finché il lievito non si sarà sciolto. Versate la farina sulla spianatoia, formate un buco al centro e versatevi il lievito e l'olio. Impastate per un paio di minuti quindi unite un bel pizzico di sale e continuate ad impastare versando acqua tiepida q.b. Formate una palla e ponete a lievitare per circa un'ora. Trascorso il tempo dividete l'impasto in due parti, una delle quali più abbondante e ricavatene due dischi; col primo foderate una teglia rotonda di 28 cm di diametro precedentemente unta d'olio, lasciandone buona parte oltre il bordo della teglia. Quindi ponete a strati la cipolla tagliata finemente, la carne di maiale condita con sale e pepe, il pomodoro spellato, privato dei semi e spezzettato, la patata tagliata a fettine sottili, le olive nere snocciolate, il formaggio tagliato a dadini e infine una spruzzata di sale, pepe e olio d'oliva. Coprite con il secondo disco esercitando una leggera pressione sul bordo

per chiudere. Tagliate il bordo eccedente 1 cm in più della teglia e formate un cordoncino. Infine fate sulla pasta della copertura un paio di buchi (ognuno di circa 4 cm di diametro) che serviranno a fare uscire il vapore di cottura. Cuocete in forno caldissimo a 170° C per circa 50 minuti. Non appena sfornata, spennellate la pasta con dell'olio d'oliva e coprite la schiacciata con un canovaccio per farla ammorbidire. Fate riposare per 15 minuti quindi servite.



Schiacciata con tuma e broccoli affogati

Preparazione: circa 1 ora e 30'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 8 persone:

300 gr di farina 00

300 gr di farina 0

1 cubetto di lievito di birra

20 gr d'olio extravergine d'oliva

10 gr di zucchero

sale

2 mazzetti di broccoli

700 gr di tuma fresca

150 gr di olive nere

2 acciughe salate

2 cipolle lunghe

vino rosso

Impastate le farine con 320 gr d'acqua, il lievito, l'olio, il sale, lo zucchero e lavorare per circa 10 minuti. Formate una palla e fate lievitare per circa un'ora. Nel frattempo lavate i broccoli e sistemateli in una pentola con le olive, le acciughe dissalate a pezzetti, la cipolletta a fettine, un filo d'olio, sale e poca acqua. Cuocete per dieci minuti quindi sfumate con $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino rosso e cuocete per altri 10 minuti. Dividete l'impasto in due e stendetene una parte nella teglia da forno. Versate i broccoli freddi e aggiungete la tuma a pezzetti. Stendete la seconda parte d'impasto e adagiatelo sopra i broccoli e la tuma. Chiudete i bordi in modo che non esca il condimento e fate un bel buco al centro. Infornate in forno preriscaldato a 180° C per circa 30 minuti. Poco prima che la schiacciata sia cotta spalmate un po' d'olio sulla superficie per farla dorare.



SCHIACCIATA CON LA TUMA

Ingredienti: 400 gr di tuma - 200 gr di pepato fresco - 8 acciughe salate - olio extravergine d'oliva - pepe

Preparate la pasta come di consueto e mentre lievita preparate il ripieno. Tagliate a dadini i formaggi e metteteli in una ciotola; pulite e diliscate le acciughe, lavatele con l'aceto, tagliatele a pezzetti e aggiungetele ai formaggi. Aggiungete un filo d'olio, pepe, un pizzico di sale e mescolate. Dividete l'impasto di farina e ricavatene due dischi. Con uno foderate una teglia di 28 cm di diametro e versatevi dentro i formaggi con le acciughe. Coprite con il secondo disco e saldate bene i bordi. Versate un filo d'olio sulla superficie e praticate un taglio di pochi cm al centro. Infornate per 20 minuti in forno caldissimo. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire la schiacciata tagliata a fette.



SFIZI

Fave fresche con pecorino

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di fave fresche

200 gr di pecorino con il pepe

pane casareccio

Scegliete fave fresche e tenere, sgranatele, lavatele e trasferitele in un piatto da portata. Servite a parte il pecorino a pezzetti accompagnando con fette di pane casareccio.

CURIOSITÀ

Nella tradizione gastronomica del mese di maggio e giugno era immancabile sulle tavole dei contadini o nelle prime gite primaverili l'uso delle fave fresche con il pecorino. Era bello andare a fare una passeggiata, la famosa gita fuori porta, sui prati delle campagne, accompagnati da questi due prodotti tipici.



Fave fresche e salame

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di fave fresche

200 gr di salame

pane casareccio

Scegliete delle fave fresche e tenere, sgranatele, lavatele e trasferitele in un piatto da portata. Servite a parte il salame affettato non troppo finemente accompagnando con fette di pane casareccio. Ideale per questo antipasto rustico sono il capicollo e il salame dei Nebrodi (prodotto con il maiale nero) e la salsiccia secca detta “pasqualora”.



Olive infornate

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 8 persone:

1 kg di olive nere

1 kg di sale grosso

2 spicchi d'aglio

2 pomodori secchi

prezzemolo

finocchietto selvatico

olio extravergine d'oliva

sale

Mettete le olive in un grosso recipiente con il sale grosso. Lasciatele per circa una settimana avendo cura di girarle ogni giorno. Trascorso il tempo lavatele e asciugatele. Disponetele in un'ampia teglia con un trito di prezzemolo, aglio, pomodori secchi e finocchietto selvatico. Salate poco, e irrorate con un filo d'olio. Passatele in forno non molto caldo per circa 20 minuti. Si raggrinzeranno un po', ma si conserveranno per moltissimo tempo.



LE COTTURE

Esistono in Sicilia delle tecniche di cottura molto originali.

Una è la cottura nella cenere: in genere si mettono tra la cenere calda uova o rocchi di salsiccia avvolti nella carta paglia da macellaio preventivamente bagnata con vino.

C'è poi la cottura nel sale, oggi di moda, ma da sempre praticata in Sicilia dal momento che l'Isola è stata grande produttrice di sale fin dall'antichità.

Altra specialità è la cottura delle anguille con la sabbia: le anguille vengono ricoperte con sabbia di fiume o di mare e poi arrostate sulla brace. Il grasso che cola, insieme alla sabbia via via aggiunta, creano una crosta esterna che a fine cottura viene rimossa e che lascia la carne bianca e ben cotta.

Altra tecnica infine, oggi del tutto scomparsa, era quella della balata di zolfo. Gli zolfatai del Nisseno facevano liquefare il minerale per separarlo dalle scorie; ancora liquido e caldissimo lo zolfo veniva colato in apposite vasche, dette balate, dalle quali poi venivano ricavati i pani di zolfo. Un pollo veniva messo dentro la balata, cuoceva all'intenso calore e veniva estratto cotto, spaccando il pane di zolfo ormai indurito.



“Cazzilli” Crochè di patate

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 10 persone:

1 kg patate

1 spicchio aglio

2 uova

pangrattato

qualche rametto di prezzemolo

olio per friggere

sale

pepe

Bollite le patate, sbucciatele e passatele con lo schiacciapatate. Al purè amalgamate un trito d'aglio e prezzemolo e insaporite con sale pepe. Quando il composto si sarà intiepidito formate delle crocchette piuttosto allungate e friggetele in olio bollente dopo averle passate negli albumi sbattuti e nel pangrattato. Scolateli, fateli asciugare su carta assorbente e serviteli ancora caldi. Le patate da utilizzare per la preparazione dei cazzilli palermitani devono essere farinose: dato che nel composto non vanno le uova, si dovrà ottenere un purè di patate abbastanza denso che permetta di poter formare delle crocchette di forma ovale. Si dice che il vero cazzillo non vada infarinato ma solo passato nell'albume e per facilitare l'operazione di formatura delle crocchette è importante ungere le mani con dell'olio oppure renderle umide con dell'acqua da tenere in una ciotola vicino al piano di lavoro.

CURIOSITÀ

I cazzilli non sono altro che le crocchette (anzi crochè, come vengono definite sempre a Palermo) di patate, inseparabili compagne delle panelle, dentro dei sofficiissimi panini che vengono serviti quando ci si reca dal panellaro. I cazzilli devono il loro nome alla loro forma fallica e vengono spesso accompagnati dalle panelle. In definitiva patate e farina di ceci, due alimenti “poveri” alla base di quello che potremmo definire cibo da strada.



L'Arancino

L'arancino (o arancina) è una specialità della cucina siciliana. Si tratta di una palla di riso fritta, del diametro di 8-10 cm, farcita con ragù o con composti di salsa di pomodoro, mozzarella, piselli o altro. Il nome deriva dalla forma e dal colore tipici, che ricordano un'arancia. Nella parte orientale dell'Isola gli arancini possono anche avere una forma conica.

L'arancino sembra essere stato importato dagli Arabi che durante i pasti erano soliti mangiare riso e zafferano condito con erbe e carne. L'invenzione della panatura nella tradizione viene spesso fatta risalire alla corte di Federico II, quando si cercava un modo per recare con sé la pietanza in viaggi e battute di caccia. La panatura croccante, infatti, assicurava un'ottima conservazione del riso e del condimento, oltre ad una migliore trasportabilità. Può darsi quindi che, inizialmente, l'arancino si sia caratterizzato come cibo da asporto, possibilmente anche per il lavoro in campagna.

Il 13 dicembre di ogni anno è tradizione palermitana festeggiare il giorno di santa Lucia, in cui ci si astiene dal consumare cibi a base di farina, mangiando arancini (di ogni tipo, forma e dimensione) e cuccìa.

Gli arancini più diffusi in Sicilia sono quello al ragù (con piselli e carote), quello al burro (con mozzarella e prosciutto) e quello agli spinaci (conditi anch'essi con mozzarella), mentre nel catanese sono diffusi l'arancino con melanzane e quello al pistacchio di Bronte. La versatilità dell'arancino è stata sfruttata per diverse sperimentazioni. Esistono infatti ricette dell'arancino che prevedono, oltre ovviamente al riso, l'utilizzo di funghi, di salsiccia, di salmone, di pollo, di pesce spada, di frutti di mare, addirittura di nero di seppia. Ne esistono varianti dolci preparati con il cacao e coperti di zucchero, alla crema gianduia (soprattutto nella zona di Palermo) e al cioccolato, questi ultimi reperibili a Modica durante l'annuale sagra del cioccolato.

Per facilitare la distinzione tra i vari gusti, la forma dell'arancino può variare. Una variante degli arancini, rotondi e più piccoli, è diffusa come prodotto tipico delle friggitorie napoletane, note come palle di riso.

Per la preparazione si fa cuocere al dente del riso a chicchi tondi, si impasta con burro e pecorino e si fa raffreddare su un piano di marmo. Formati dei dischi si pone al centro di ciascuno una porzione di farcitura e si chiudono. Successivamente, si passano nell'uovo sbattuto e nel pangrattato, pronti per essere fritti.

A Palermo è molto diffuso l'uso dello zafferano per dare un colorito dorato al riso, molto compatto e nettamente separato dalla farcitura, contrariamente a quanto succede nella zona di Messina e Catania, dove si utilizza il sugo al posto del più costoso zafferano.



Arancini alla carne, al burro e agli spinaci

Preparazione: circa 1 ora e 30'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 30 pezzi:

Per gli arancini:

2 kg e ½ di riso per risotti

3 cipolle bianche

5 dadi vegetali

3 bustine di zafferano

olio extravergine d'oliva

150 gr di burro

sale

pepe

Per il ripieno alla carne:

500 gr di salsiccia senza budello

500 gr di tritato di manzo

2 carote

2 coste di sedano

1 cipolla bianca

300 gr di pisellini

400 gr di passata di pomodoro

1 cucchiaino di zucchero

200 gr di mozzarella

olio extravergine d'oliva

sale e pepe q.b.

Per il ripieno al burro:

300 gr di mozzarella

300 gr prosciutto a dadini

1 l di besciamella (1 l di latte, 100 gr di farina, 50 gr di burro, sale)

Per il ripieno agli spinaci:

besciamella

10 cubetti di spinaci surgelati

200 gr di mozzarella

2 dadi vegetali

Per la pastella:

½ l d'acqua salata

2 uova intere

farina

Per la frittura:

pan grattato

olio per friggere

Fate soffriggere la cipolla tagliata piccolissima in olio caldo, facendo attenzione a non farla bruciare, aggiungete il riso e fatelo tostare; considerate che dovrà imbrunirsi; aggiungete i dadi e coprite con il doppio di acqua (es. per 2 chili e ½ di riso, servono 5 litri d'acqua) aggiungete lo zafferano e una spolverata di pepe. Cuocete il riso in base al tempo indicato sulla confezione stando attenti a non farlo asciugare troppo. Togliete il riso un minuto prima della fine della cottura, mantecatelo con del burro e disponetelo su dei vassoi per farlo raffreddare, avendo cura di girarlo di tanto in tanto e, se necessario, di idratarlo con dell'olio (senza eccedere, il riso deve rimanere appena morbido, non bagnato). Lasciate raffreddare per 12 ore.

Ripieno alla carne: Fate imbiondire la cipolla affettata, aggiungete le carote e il sedano tagliati a cubetti piccolissimi e fate andare per 2-3 minuti; unite la salsiccia sminuzzata, il tritato di bovino e fate rosolare bene. Lavate i pisellini sotto abbondante acqua calda e uniteli al condimento, aggiungete la passata di pomodoro, il sale, il pepe e lo zucchero e fate stringere il tutto, per 30/40 minuti, mescolando spesso, e tenendo la fiamma molto lenta. Fate attenzione alla consistenza della carne, che dovrà essere più piccola possibile, cercate di spezzettare i grumi con una paletta di legno. Una volta pronto lasciate riposare il condimento fino a quando non sarà freddo.

Ripieno al burro: Sciogliete il burro, togliete il pentolino dal fuoco, aggiungete poco per

volta la farina e create una pappetta molto densa; aggiungete il latte poco per volta, sempre a fuoco spento, mescolando; una volta sciolta la crema nel latte, rimettete sul fuoco e dopo aver aggiunto un pizzico di sale, mescolate a fiamma media fino a quando il tutto non si addenserà.

Ripieno agli spinaci: Fate sciogliere gli spinaci a fuoco bassissimo aggiungendo un po' d'acqua e i dadi. Fate raffreddare lasciandoli scolare in uno scolapasta senza strizzarli.

Preparate la pastella dove dovrete passare gli arancini prima di panarli nel pangrattato; è indispensabile per evitare che, una volta messe gli arancini a friggere, si aprano per la frittura. Emulsionate ½ litro d'acqua salata, 2 uova intere e farina quanto basta per far diventare cremoso il tutto.

A questo punto dovrete avere a portata di mano delle ciotole contenenti i ripieni e cioè: il ragù con i piselli, la besciamella, gli spinaci tritati, la mozzarella e il prosciutto a dadini. Inoltre davanti a voi dovrà esserci: il vassoio con il riso freddo, una ciotola con dell'olio d'oliva, una ciotola con del pangrattato salato, una ciotola con la pastella.

Bagnatevi le mani con l'olio, prendete una parte di riso e fate una conca sul palmo della vostra mano, riempite questa conca con il ripieno. Per il ripieno alla carne basterà mettere un cucchiaino di ragù e un pezzetto di mozzarella all'interno della conca di riso. Per il ripieno al burro mettete nell'incavo della conca di riso un cucchiaino di besciamella, qualche cubetto di prosciutto e mozzarella. Per il ripieno agli spinaci mettete nella conca di riso un cucchiaino di besciamella, un po' di spinaci e qualche cubetto di mozzarella. Una volta messi i ripieni non vi resterà che chiudere con un'altra porzione di riso. Stringete con le mani oleate l'arancino tra le mani per modellarlo e fate in modo di fare uscire tutta l'aria. A questo punto passatelo nella pastella, nel pangrattato e friggete in abbondante olio bollente fino a quando la superficie non sarà ben dorata.



Caponata con i peperoni

Preparazione: circa 1 ora e 15'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

3 melanzane

1 peperone verde, 1 giallo e 1 rosso

250 gr di olive verdi snocciolate

1 cipolla

50 gr di uva sultanina

50 gr di pinoli

1 gambo di sedano

½ cucchiaino di estratto di pomodoro

2 cucchiaini di capperi salati

1 dl e ½ di aceto

1 cucchiaino di zucchero

1 rametto di basilico

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate le melanzane e i peperoni; tagliate a dadini le melanzane e a pezzetti i peperoni dopo aver eliminato semi e filamenti interni. Mettete le melanzane in un colapasta, cospargetele di sale grosso e lasciatele riposare per circa mezz'ora; quindi sciacquatele e asciugatele. In una padella piuttosto capiente scaldate abbondante olio e friggete le melanzane. Quando saranno dorate sgocciolatele e mettetele a perdere l'unto in eccesso su carta da cucina. Nello stesso olio friggete i peperoni, sgocciolateli e teneteli da parte. Nella stessa padella fate appassire la cipolla affettata finemente (se occorre aggiungete poco olio); unite il sedano, i capperi lavati e strizzati, l'uvetta, i pinoli, le olive snocciolate e rosolate con cura. Appena il soffritto sarà imbiondito, aggiungete l'estratto di pomodoro sciolto in poca acqua tiepida e il basilico spezzettato; aggiustate di sale e pepe e fate sobbollire per qualche minuto. Versate l'aceto in cui avrete sciolto lo zucchero e incorporate delicatamente le melanzane e i peperoni; rigirate e dopo un paio di minuti spegnete la fiamma. Trasferite la caponata in un piatto da portata e lasciatela raffreddare

prima di servire.



“Ù pastieri” ragusano

Preparazione: circa 1 ora e 30’

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 30 pezzi:

1,5 kg di pasta di pane già lievitata

100 gr di strutto

1 kg di interiora di agnello lessate

300 gr di carne di agnello cruda

1 ciuffo di prezzemolo

aglio verde

caciocavallo fresco grattugiato

5-7 uova

brodo di interiora

sale

pepe

Lavorate la pasta di pane già lievitata unendo lo strutto; quando quest’ultimo sarà completamente assorbito dividete la pasta in panetti, copriteli con un tovagliolo e fateli lievitare ulteriormente. Mentre la pasta lievita preparate il ripieno: tritate le interiora d’agnello insieme alla carne cruda, al prezzemolo, all’aglio, al formaggio, a 5-6 uova e qualche mestolo di brodo; l’impasto dovrà risultare molto morbido; salate, pepate e mescolate il tutto con cura. Trascorso il tempo tirate ogni panetto col mattarello e ritagliate la pasta con l’aiuto di una tazza e di una rotella in modo da ottenere dei dischi; con i ritagli di pasta che rimangono preparate un grissino del diametro di circa 0,5 cm. Ad ogni disco di pasta aggiungete un cucchiaino del ripieno; alzate i bordi del disco di pasta ed aiutandovi col grissino di pasta fate assumere al pastiere la sua tradizionale forma a sacchetto. La cima del sacchetto deve restare aperta per circa 2 cm di diametro in modo da far vedere il ripieno e versate all’interno un cucchiaino di uovo sbattuto. Cuocere in forno caldo a 200° C per circa 25 minuti.

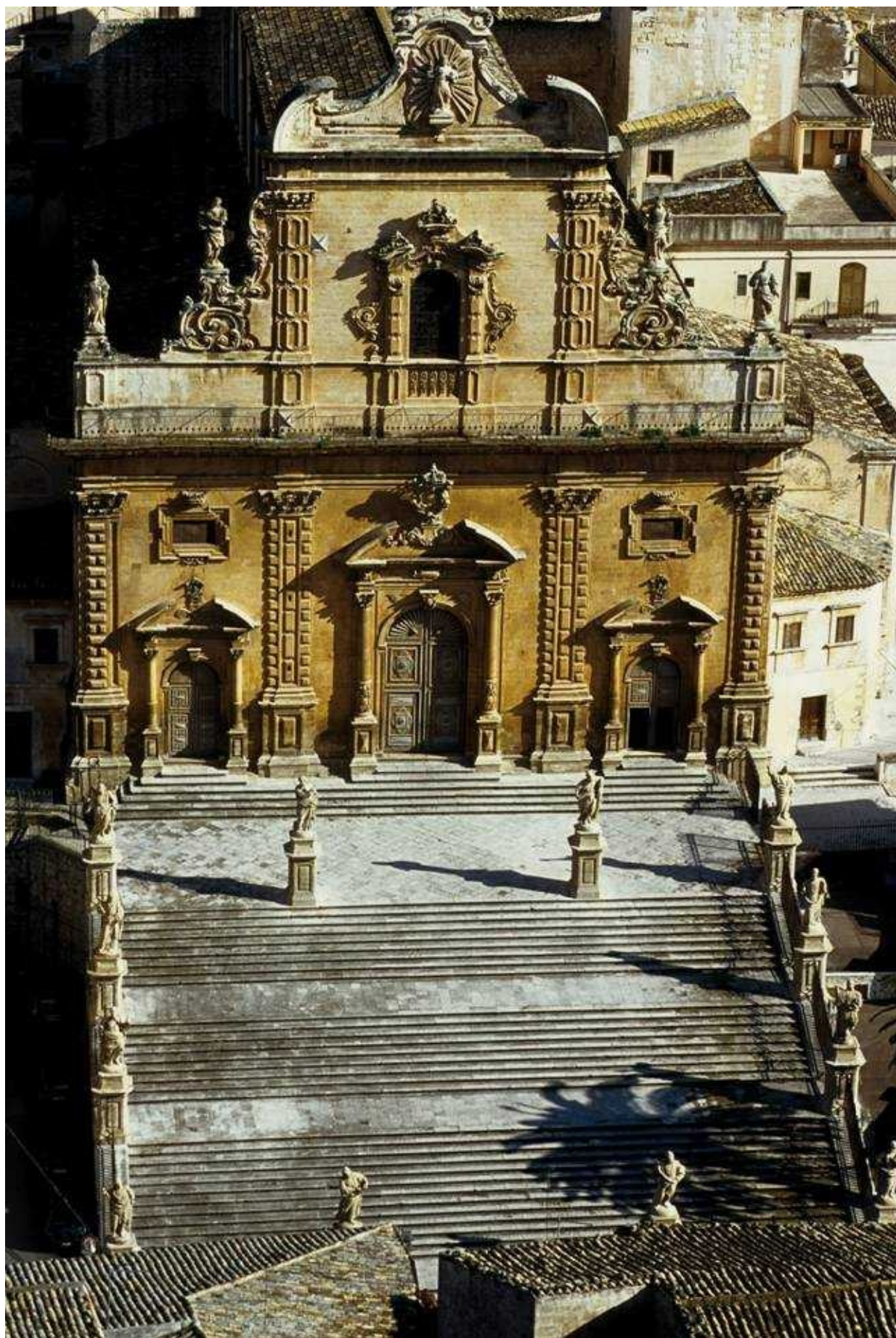
CURIOSITÀ

Ricca di molteplici sapori, dal piccante al salato al dolce, la cucina ragusana è al tempo stesso genuina e gustosa.

Caratteristico è “ù pastieri”, pasticcetti di carne tritata di agnello e capretto, conditi con pepe, formaggio e uova, molto usati nel modicano; le “impanate ragusane” sono di rito nel periodo pasquale.

Una variante delle “impanate”, più facili da trovare durante tutto l’anno, sono le “scacce”, costituite da sottili foglie di pasta di farina, farcite con spinaci o ricotta o broccoli o pomodoro, melanzane, formaggio ecc.





Modica - Chiesa di san Pietro.

Melanzane a cotoletta

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane

3 uova

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

farina

pangrattato

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate le melanzane, eliminate il picciolo e tagliatele a fette di circa 1 cm di spessore. Cospargetele di sale e ponetele in un colapasta a perdere l'acqua di vegetazione. Dopo un'ora, sciacquatele, asciugatele e infarinatele. Passate le fette nelle uova sbattute con una presa di sale e una spolverata di pepe e poi nel pangrattato insaporito con il formaggio grattugiato. Friggete le melanzane in abbondante olio caldo e mettetele a sgocciolare su carta da cucina affinché perdano l'unto in eccesso. Servitele caldissime.



Melanzane alla parmigiana

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane

1 bottiglia di salsa di pomodoro

150 gr di formaggio primo sale

1 spicchio d'aglio

parmigiano grattugiato

olio extravergine d'oliva

basilico

sale

zucchero

Tagliate le estremità delle melanzane e senza togliere la buccia lavatele e tagliatele a fettine non troppo sottili alte circa 0,5 cm, seguendo il lato più lungo. Mettete le fettine in uno scolapasta con un pizzico di sale e lasciatele “sudare” per circa 20 minuti. Questa operazione permette di togliere acidità alle melanzane ed evitare che assorbano troppo olio durante la cottura. Nel frattempo in una pentola dal bordo alto fate soffriggere lo spicchio d'aglio con un filo d'olio, una volta imbiondito mettete a cuocere la salsa fino a farla restringere. Durante la cottura salate, aggiungete qualche foglia di basilico e aggiustate l'acidità della salsa con un cucchiaino di zucchero. Trascorso il tempo sciacquate le melanzane e asciugatele. Mettete a scaldare abbondante olio, va bene anche quello per friggere, in una padella. Quando l'olio è ben caldo friggete le melanzane. Una volta cotte scolatele e assorbite l'olio in eccesso con della carta assorbente. Preparate una teglia da forno. Disponetevi un velo di salsa e un primo strato di melanzane. Cospargete il tutto con la salsa e aggiungete qualche foglia di basilico. Tagliate il formaggio a fettine e disponetele sulla salsa. Completate lo strato con una generosa spolverata di parmigiano. Continuate a formare gli strati fino a completare la teglia in tutta la sua altezza. Mettete la preparazione in forno a 200° C per circa 20 minuti e poi servite in tavola completando la preparazione con un'ultima spolverata di parmigiano. La parmigiana viene spesso arricchita con fettine di prosciutto e uova sode e, prima di metterla in forno, si versa sulla superficie un uovo sbattuto e una generosa spolverata di parmigiano.



PRIMI PIATTI

Grano saraceno ai funghi porcini

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di grano saraceno in chicchi

1 uovo

1 cucchiaino di sale

120 gr di burro

2 cipolle tritate

250 gr di funghi porcini

Amalgamate il grano saraceno con l'uovo e versatelo in un tegame. Fatelo rosolare, sempre mescolando, a fuoco moderato. Unite il sale, 80 gr di burro e 50 cl di acqua bollente. Cuocete per circa 20 minuti quindi lasciate riposare per 10 minuti. Unite le cipolle tritate e cotte in 20 gr di burro. Mescolate bene e unite i funghi porcini lavati, affettati e trifolati per 3 minuti in 20 gr di burro. Mescolate ancora prima di servire.



Grano saraceno ai broccoli

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di grano saraceno in chicchi

300 gr di broccoli

2 spicchi d'aglio

peperoncino

1 acciuga

olio extravergine d'oliva

sale

In una capiente pentola mettete a bollire in acqua salata le cime dei broccoli lavate e spezzettate grossolanamente per circa 5/6 minuti, unite il grano saraceno e proseguite la cottura per 20 minuti. Rosolate in una capace padella l'aglio ed il peperoncino in 3 cucchiai di olio, aggiungete l'acciuga spezzettata e fatela sciogliere. Scolate bene il grano con i broccoli e uniteli all'olio nella padella; saltate bene il tutto a fuoco vivo per qualche minuto e servite.



Macco di fave e cicoria

Preparazione: circa 2 ore e 30'

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per

4 persone:

250 gr di fave secche decorticate (ottime quelle di Leonforte)

1 patata grande

1 kg di cicoria selvatica

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Mettete le fave a bagno in abbondante acqua tiepida per tutta la notte. Trascorso il tempo, scolatele e mettetele in una casseruola di terracotta con abbondante acqua fredda; unite la patata sbucciata e tagliata a dadini. Coprite e metteste la casseruola sul fuoco; non appena si alza il bollore, salate, abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere per circa un'ora senza mai mescolare fino a quando le fave saranno quasi disfatte. Intanto mondate la cicoria, lavatela otto l'acqua corrente e lessatela in abbondante acqua salata. Scolatela ancora al dente e tenetela in caldo. Quando le fave sono pronte, conditele con 3 cucchiaini d'olio e lavoratele energicamente con un cucchiaio di legno in modo da trasformarle in purè che non dovrà essere troppo denso. Distribuite il macco caldissimo nei singoli piatti con accanto una porzione di verdura. Insaporite fave e cicoria con un'abbondante macinata di pepe e con altro olio e servite caldissimo.



CURIOSITÀ

Il ‘macco di fave’ è un piatto tipico della cucina siciliana, si prepara per la festa di san Giuseppe e per questo viene detto “maccu di san Giuseppi”. Risale all’antichità in quanto sembra fosse conosciuto al tempo degli antichi Romani. Piatto povero per eccellenza, le fave rappresentavano fino a non molti anni fa la base dell’alimentazione delle classi meno privilegiate. È una ricetta molto semplice preparata con le fave secche e il finocchietto selvatico, è un piatto povero della cucina contadina e quindi molto economico e nutriente. Si tratta di una crema di fave realizzata con la cottura prolungata di fave secche alle quali vengono aggiunte le verdure e servita con il solo condimento di olio extravergine d’oliva. È ottima servita con tutte le verdure di gusto un po’ amaro.

VARIANTI

1. Potete tenere la minestra più liquida e calarvi la pasta: ditali rigati o spaghetti spezzati o pasta mista da “pasta e fagioli”.
2. Al posto della cicoria potete aggiungere finocchietto o bietoline o, in stagione, piselli freschi.
3. Potete aggiungere, fuori dal fuoco prima di portare in tavola, una cipolla tagliata sottilmente e soffritta in olio d’oliva.
4. Potete unire uno o due pomodori pelati tritati, da aggiungere alle fave durante la prima cottura, prima di essere ammaccate.
5. Il macco avanzato e raffreddato può essere tagliato a bastoncini e fritto, come si fa con la polenta.



Macco di fave fresche

Preparazione: circa 1 ora e 40'

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di fave fresche già sgranate

1 mazzetto di finocchietto selvatico

1 cipolla

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

pane casareccio

Private le fave della pellicina e fatele insaporire in un tegame con 4 cucchiaini d'olio, la cipolla tritata e il finocchietto pulito, lavato e sminuzzato. Coprite con acqua calda poco salata e cuocete per circa un'ora e mezza. Quando le fave saranno ridotte in purè, spegnete la fiamma e condite con una spolverata di pepe e un filo d'olio. Lasciate intiepidire e servite con il pane tostato.



Pasta con fave e pecorino

Preparazione: circa 45 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

250 gr di tagliatelle

300 gr di fave sgranate

1 cipolla rossa piccola

100 gr di ricotta

40 gr di pecorino

8 foglie di menta piccole

6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Mondate la cipolla e tagliatela a fettine molto sottili, soffriggete per circa 3 minuti a fuoco basso con 5 cucchiaini di olio. Unite le fave sgusciate e spellate ed alzate la fiamma per qualche minuto. Aggiungete un bicchiere di acqua calda e coprite continuando a cuocere per altri 15 minuti circa o fino a quando le fave diventeranno tenere. Nel frattempo cuocete la pasta in acqua bollente salata. Aggiungete la menta spezzettata, la ricotta, allungate con un mestolo di acqua di cottura della pasta e lavorate la salsa con i rebbi della forchetta fino ad ottenere una crema densa; aggiustate di sale. Scolate le tagliatelle al dente e versatele nella padella con le fave, grattugiate sopra il pecorino e fate mantecare in modo che insaporisca bene. Aggiungete, a piacere, una macinata abbondante di pepe.



Fava larga di Leonforte

La fava larga di Leonforte, conosciuta anche come fava turca, è coltivata attualmente a Leonforte, e nei territori dei comuni limitrofi di Nissoria, Assoro, Enna e Calascibetta. Conosciute da sempre, un tempo le fave larghe di Leonforte erano diffusissime: si coltivavano in rotazione con il frumento, servivano per arricchire il terreno di azoto e poi erano (e sono ancora) un ingrediente cardine della gastronomia leonfortese.

La coltivazione è ancora oggi completamente manuale. Tra novembre e dicembre si preparano i solchi, si depongono i semi a postarella (a gruppi) e si ricoprono di terra. Poi si zappetta per togliere l'erba e si accuccia (si aggiunge terreno attorno alle piantine). Quando le piante incominciano ad avvizzire si falciano, si fanno essiccare in piccoli covoni (manate di favi) e si battono nell'aia (una volta si calpestavano con gli animali).

Per separare la furba (i resti di foglie e fusti) dal seme si buttano in aria, con un tridente: le fave piccole vengono utilizzate come foraggio, quelle più grandi vengono avviate al mercato per il consumo.

A TAVOLA

Le fave larghe sono buone e “cucivuli”, dicono in paese, ovvero cuociono facilmente e non vanno tenute a lungo in ammollo.

A fine marzo ci sono quelle verdi, appena raccolte: si bagnano nel sale con le cipollette e si mangiano con il formaggio pecorino (favaiana e cipuddetti) oppure si cucina la “frittedda” facendole soffriggere in olio extravergine con pancetta e cipolle e poi cuocere a fuoco lento. Quando sono secche si può preparare la “pasta ccu’ i favi a du’ munni”, la “frascatula” (una polenta con finocchietti selvatici, farina di fave abbrustolite e di ceci). Chi fa ancora il pane in casa, dopo averlo sfornato, calia (tosta) un po’ di fave secche finché la buccia diventa rossiccia: i favi calati si sgranocchiano di tanto in tanto, come le patatine. E poi tutti quanti mangiano fave lessate con erbe, aromi e spezie oppure cotte in umido a lungo e profumate con erbe selvatiche (a seconda della ricetta si chiamano favi ’ngriddi, favi pizzicati, maccu, favi vugghiuti e così via).



FAVE 'NGRIDDI

Il giorno di san Giovanni per tradizione inizia la degustazione delle fave secche del nuovo raccolto. La sera precedente mettete a bagno le fave in acqua tiepida; l'indomani fatele cuocere in abbondante acqua e sale. Volendo, aggiungete un peperoncino ed uno spicchio d'aglio.

MACCU

Mettete a cuocere, a fuoco lento, le fave secche completamente sgusciate, in acqua tiepida, a metà cottura aggiungete un po' di *giri* di campagna assieme ai finocchietti selvatici, qualche seme di finocchiu 'ngranatu, un pizzico di cannella e condite con sale e pepe nero. Portate a cottura e irrorate con un filo d'olio extravergine d'oliva prima di servire.

FAVATA

La sera precedente mettete a bagno 400 gr di fave secche in acqua tiepida. La mattina seguente mondatele del pippiolino nero; rosolate 100 gr di pancetta in una casseruola, aggiungete 1 cipolla affettata e 1 manciata di prezzemolo tritato e, dopo alcuni minuti, $\frac{1}{2}$ tazza di passata di pomodoro. Fate cuocere per circa 10 minuti e poi aggiungete le fave; lasciatele insaporire per qualche minuto quindi versate l'acqua necessaria, un po' di sale e

fate cuocere a fuoco lento. La favata si serve calda, con pane casareccio e irrorata con un filo d'olio a crudo.

FAVI SICCHI A' GHIOTTA

La sera precedente mettete a bagno le fave; l'indomani cuocetele in abbondante acqua e sale, quando sono cotte sgusciatele e mettetele da parte. Intanto in una casseruola preparate un soffritto con molta cipolla affettata, pomodoro, basilico, sale e peperoncino: fate cuocere lentamente per circa 20 minuti e poi versatelo sulle fave.

FAVI PIZZICATI

Si pizzicano le fave secche con l'aiuto *du cuticchi*. Si mettono a cuocere con acqua, sale e 2 spicchi d'aglio, si fanno cuocere e alla fine si condiscono con abbondante olio extravergine d'oliva. Si mangiano come primo piatto, preferibilmente con la buccia.

FAVI VUGGHIUTI

È un'usanza particolare consumare le fave secche con aromi vari. La sera prima si lasciano a bagno le fave pizzicate; l'indomani si fanno cuocere a fuoco lento assieme a *carduna*, *gedi*, *alivi niuri*, *sali e pipispiezzi*. Si condiscono con olio extravergine d'oliva e si mangiano accompagnate col pane.



Involtini di melanzane e spaghetti alla Norma

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

250 gr di spaghetti

3 melanzane

2 kg di pomodoro fresco

300 gr di ricotta salata

basilico

olio extravergine d'oliva

sale

Tagliate le melanzane a fette non troppo sottili, salatele da un solo lato e fatele riposare per circa 20 minuti. Trascorso il tempo asciugatele e friggetele in abbondante olio, poi adagiatele su carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Preparate il sugo con i pomodori freschi, aglio, basilico, sale e l'olio. Appena il sugo è pronto cuocete gli spaghetti al dente, scolateli e conditeli con una parte del sugo di pomodoro, una grattata di ricotta salata e foglie di basilico. Fateli intiepidire, arrotolateli aiutandovi con un cucchiaino e una forchetta, deponeteli su una fetta di melanzana e arrotolateli in modo da formare un involtino. Allineate tutti gli involtini in una teglia in cui avrete steso del di sugo di pomodoro e cospargeteli con altro sugo, abbondante ricotta salata grattugiata e basilico. Mettete in forno a gratinare per 10 minuti a 160° C per ammorbidire la ricotta. Serviteli ben caldi.



Pasta con zucchine fritte

Preparazione: circa 45 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

250 gr di pasta

2 zucchine bianche

1 spicchio d'aglio

ricotta salata

qualche foglia di basilico

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate le zucchine e raschiate un po' di buccia con un coltello; affettatele a rondelle sottili non più di quattro millimetri (cercate di tagliarle il più possibile uguali per avere una frittura omogenea), mettetele in un colapasta e spargetevi sopra un buon pugno di sale, scrollate quest'ultimo in modo da distribuire il sale uniformemente. Fate riposare un'ora quindi friggetele in abbondante olio d'oliva; non buttate l'olio di frittura rimasto perché vi servirà per condire la pasta. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli e versateli nella padella di frittura dove avrete fatto imbiondire l'aglio, eliminatelo e mescolate. Servite la pasta con sopra abbondanti fette di zuccchina, qualche foglia di basilico e una grattugiata di ricotta salata.



Zuppa di fagioli e pancetta

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di fagioli secchi

1 piccolo cavolfiore

200 gr di pancetta

1 cucchiaino di estratto di pomodoro

1 cuore di sedano

1 cipolla

olio extravergine d'oliva

cannella

sale

pepe

peperoncino

pane raffermo

Lasciate i fagioli a bagno per una notte. Mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette. Sciacquate i fagioli e lessateli in acqua poco salata. In un tegame capiente fate soffriggere la cipolla affettata e il sedano a pezzetti in olio d'oliva. Aggiungete la pancetta a cubetti e fate soffriggere per un paio di minuti. Aggiungete i fagioli, il cavolfiore e il concentrato di pomodoro; coprite col brodo di cottura dei fagioli, aggiungete una spolverata di cannella, il peperoncino, aggiustate di sale e fate cuocere per circa 20 minuti o comunque fino a quando avrà assunto una consistenza cremosa. Nel frattempo infornate a bassa temperatura del pane (meglio se raffermo) tagliato a cubetti per farlo diventare ben croccante. Servite la zuppa calda con i cubetti di pane e un filo d'olio extravergine d'oliva.



“Frascatuli” al sugo di pesce

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di pesce da zuppa

300 gr di semolino

100 gr di farina

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

prezzemolo

8 pomodori

40 gr di mandorle

cannella

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

In un recipiente largo versate il semolino e la farina, versate acqua tiepida quanto basta e lavorate come si fa per la preparazione del cuscus e ricavate delle palline della grandezza di un cecio. A parte fate rosolare la cipolla affettata con lo spicchio d'aglio e il prezzemolo tritato. Aggiungete i pomodori a pezzetti, sale, pepe e fate cuocere per circa 15 minuti, quindi passare la salsa al passaverdure. Pelate le mandorle dopo averle sbollentate, tostatele e unitele alla salsa con qualche cucchiaino d'acqua, un pizzico di cannella e ancora prezzemolo. A questo punto unite il pesce a pezzetti e continuate a cuocere col coperchio a fiamma bassa per circa 10 minuti. Passate nuovamente a setaccio la salsa ottenuta. Lessate i “frascatuli” in abbondante acqua salata, scolate e mescolateli col sugo di pesce. Continuate la cottura per 10 minuti aggiungendo, se necessario, poca acqua. Servite caldo.



Pasta con i broccoli

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di broccoletti

350 gr di maccheroni

1 spicchio d'aglio

2 acciughe sotto sale

1 peperoncino

caciocavallo o pecorino grattugiato

olio extravergine d'oliva

sale

Pulite i broccoletti e recuperate le infiorescenze, cuocetele al dente in acqua bollente e salata, toglietele dalla pentola e mettetele da parte. Eliminate le due estremità e i semi del peperoncino e tagliatelo a pezzetti; in una padella piuttosto capiente, fate rosolare l'aglio tritato, il peperoncino e le acciughe che dovranno sciogliersi. Unite al condimento i broccoletti e fateli insaporire. Intanto lessate la pasta al dente e versatela nella padella del condimento dove aggiungerete un paio di cucchiaini dell'acqua di cottura della pasta. Mantecate per qualche minuto, spolverando un po' di formaggio grattugiato. Servite ancora caldo con un filo d'olio a crudo e un'altra spolverata di formaggio grattugiato.



Couscous con i broccoli

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di couscous precotto

500 gr di broccoli

2 peperoni arrostiti

1 cipollina fresca

1 tazza di ceci lessi

200 gr di carne di maiale a pezzetti

6 pomodori secchi

2 zucchine verdi

4 pomodori freschi

1 tazza di pisellini

1 bustina di zafferano

vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Pulite i broccoli, divideteli a cimette, fateli scottare in acqua bollente salata e scolateli al dente (conservate l'acqua di cottura). In una padella fate saltare con un filo d'olio, la cipollina, le zucchine e i pomodori freschi tagliati a cubetti e i pisellini, appena questi saranno ben dorati, aggiungete la carne di maiale a pezzetti, salate, pepate, sfumate con un po' di vino bianco e lasciate cuocere per pochi minuti; poco prima di togliere dal fuoco aggiungete i broccoli. Nel frattempo tagliate a listarelle i pomodori secchi e i peperoni arrostiti, riunite il tutto in un piatto abbastanza capiente. Mettete a tostare il couscous in una padella con un filo d'olio e aggiungete un po' di acqua di cottura dei broccoli e sgranatelo con una forchetta finché si gonfierà. Aggiungete lo zafferano e tutti gli ingredienti, compresi i ceci e i peperoni amalgamandoli bene. Servite con prezzemolo tritato.



Lasagne modicane

Preparazione: circa 1 ora e 20'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

Per le lasagne:

500 gr di farina bianca

3 uova

sale

Per il ragù:

200 gr di salsiccia fresca

100 gr di tritato di manzo

50 gr di concentrato di pomodoro

1 cipolla

1 carota

1 spicchio d'aglio

1 gambo di sedano

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Impastate la farina con le uova e un pizzico di sale e lavorate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo; a questo punto tirate la sfoglia col mattarello e tagliatela a strisce di 2 cm e $\frac{1}{2}$ di larghezza. Preparate un ragù piuttosto denso facendo soffriggere la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio a cubetti in abbondante olio; unite la salsiccia privata del budello e il tritato di manzo, fate rosolare un paio di minuti quindi unite il concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua tiepida. Coprite con poca acqua, salate, pepate e portate a cottura, aggiungendo man mano acqua tiepida. Cuocete le lasagne al dente, versatele in un piatto da portata, condite con il ragù (se gradite potete unire 200 gr di ricotta di pecora e abbondante pecorino grattugiato), mescolate bene e servite subito.



Pasta cù l'agghiu e l'ogghiu

Preparazione: circa 20 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

600 gr di spaghetti o maccheroni

1 mazzetto di prezzemolo

3 spicchi d'aglio

1 peperoncino rosso

olio extravergine d'oliva

sale

Mentre cuocete gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata tagliate l'aglio a fettine sottili e friggetelo in abbondante olio insieme al peperoncino tritato. Lasciate che diventi dorato, ma non scuro, abbassate la fiamma e versate in padella un mestolo di acqua di cottura della pasta e il prezzemolo tritato finemente. Fate dare un bollore e togliete dal fuoco. Scolate gli spaghetti, versateli in una zuppiera, condite con l'intingolo preparato e serviteli subito caldissimi.

CURIOSITÀ

Di origine antichissima la pasta con aglio e olio è per antonomasia uno dei piatti poveri più genuini della cucina tradizionale siciliana.



Pasta 'ncasciata

Preparazione: circa 1 ora e 10

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

600 gr di maccheroni

250 gr di tritato di vitello

250 gr di tritato di maiale

200 gr di caciocavallo fresco

50 gr di salame o mortadella

2 uova sode

4 melanzane

100 gr di pecorino grattugiato

salsa di pomodoro

½ bicchiere di vino bianco

basilico

pangrattato

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate le melanzane a fette e friggetele dopo averle tenute per mezz'ora a bagno in acqua e sale. In un tegame con abbondante olio soffriggete la carne di vitello e di maiale, sfumate col vino, aggiungete qualche cucchiaino di salsa di pomodoro, sale, pepe e fate cuocere a fiamma bassa. Lessate la pasta, scolatela al dente e conditela in una zuppiera con della salsa di pomodoro. Prendete una teglia ben unta e spolverata di pangrattato e versatevi la pasta alternandola a strati con la carne tritata, le melanzane fritte, il formaggio grattugiato, foglie di basilico, le uova sode, il caciocavallo e il salame tagliati a fette. Finite con abbondante pecorino grattugiato. Passate in forno caldo per circa 20 minuti. Il formaggio, sciogliendosi al calore del forno, farà una bella crosta dorata (da cui il nome 'ncasciata, da cacio).



Pasta al pesto di capperi

Preparazione: circa 50 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di linguine o spaghetti

500 gr di pomodorini

4 cucchiaini di capperi dissalati

2 pomodori medi

50 gr di mandorle pelate

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

origano

2 cucchiaini di basilico

1 pizzico di peperoncino

olio extravergine d'oliva

sale

Tagliate i pomodorini a metà, metteteli in un unico strato in una teglia da forno, salate, versate un filo d'olio e cospargete con un pizzico di origano, mescolate per distribuire il condimento e cuocete a 160° C per 20 minuti. Preparate il pesto frullando i capperi con i pomodori, cui avrete tolto la pelle e i semi, le mandorle, il prezzemolo, il basilico, il peperoncino e l'olio necessario ad ottenere una crema omogenea. Cuocete la pasta, scolatela al dente e conditela con il pesto. Se necessario allungate con un po' d'acqua di cottura della pasta e completate con i pomodorini al forno e il loro "sughetto".



Maccheroni al ragù di pecora

Preparazione: circa 3 ore

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di maccheroni

300 gr di carne di pecora a pezzi

50 gr di lardo

1 cipolla

1 cucchiaino di conserva di pomodoro

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

pecorino grattugiato

In pentola, in un bicchiere d'olio, cucinate il lardo insieme alla cipolla tritata e mettete la carne a rosolare. Quando la carne avrà preso colore salatela, aggiungete del pepe e bagnatela con $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua calda dove avrete aggiunto la conserva di pomodoro. Coprite e fate cuocere a fuoco lento per un'ora e mezza aggiungendo poca acqua calda man mano che il fondo restringe. Al termine della cottura macinate la carne e passate al setaccio il sugo. Rimettete tutto sul fuoco per qualche minuto. Cuocete la pasta, scolatela al dente, condite col ragù, spolverate col pecorino grattugiato e servite.



Crema campagnola

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori

1 cipolla

4 carote fresche con le foglie

2 gambi di sedano

1 zucchina piccola

prezzemolo

qualche foglia di lattuga

4 patate medie

1 dado vegetale

olio extravergine d'oliva

sale

pane raffermo

Nettate e lavate i pomodori, la cipolla, le carote, le foglie di lattuga e il prezzemolo; raschiate la zucchina, pelate le patate e tritate bene il tutto a pezzi non molto grossi. Mettete il tutto in una pentola, coprite d'acqua, aggiungete il prezzemolo tritato, il dado e fate cuocere finché il tutto si sarà ridotto in crema. A fine cottura irrorate con un filo d'olio e aggiustate di sale. Servite con fettine di pane abbrustolito e, se gradite, con una spolverata di pecorino grattugiato.



Minestra di ceci e finocchietto selvatico

Preparazione: circa 4 ore

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di ceci

200 gr di tagliatelle fresche

1 cipolla

1 mazzetto di finocchietto selvatico

1 foglia di alloro

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Ponete i ceci a bagno per una notte; poi lavateli e trasferiteli in un tegame con la foglia di alloro. Coprite con abbondante acqua e cuocete a fiamma bassa per circa un'ora e mezza. A questo punto eliminate l'alloro e unite il finocchietto, pulito e tagliuzzato e la cipolla affettata. Fate riprendere il bollore e lasciate cuocere per altre due ore. Appena i ceci saranno cotti, salate, pepate, aggiungete la pasta e portate a cottura. Servite la minestra calda con un filo d'olio.



Zuppa di legumi

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di pasta lunga

1 pugno di fave

1 pugno di ceci

1 pugno di lenticchie

1 pugno di cicerchie

1 pugno di fagioli

200 gr di cavolo verza

2 cipolle

1 gambo di sedano

olio extravergine d'oliva

sale

Mettete a bagno dalla sera tutti i legumi. Il giorno dopo poneteli a cuocere in abbondante acqua insieme al sedano, al cavolo, le cipolle affettati e poco sale; fate cuocere per circa un'ora a fiamma bassa. A fine cottura condite con olio d'oliva e aggiustate di sale. Nello stesso recipiente, possibilmente di coccio, fate cuocere la pasta spezzata con le mani.



Zuppa di pane con la tuma

Preparazione: circa 20 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

pane raffermo di tipo casareccio

foglie di menta o prezzemolo

tuma o ricotta

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Per la preparazione di questa ricetta utilizzate esclusivamente del buon pane casareccio preparato con farina nostrana. Tagliate il pane a pezzi grossolanamente e fateli tostare in forno caldo. In un largo tegame portate ad ebollizione poca acqua (circa due dita), versatevi i pezzi di pane e mescolate cercando di non disfarli eccessivamente. Quando avranno assorbito tutta l'acqua, versate abbondante tuma o ricotta, mescolate, aggiustate di sale e pepe e qualche fogliolina di menta o prezzemolo o altre erbe odorose, un goccio d'olio e portate in tavola.

ZUPPA DI PANE AL POMODORO

Seguite la procedura precedente e aggiungete della salsa di pomodoro, la cipolla tritata finemente, un pomodoro a pezzetti, pepe, un pizzico di peperoncino e una manciata di basilico. Versate un filo d'olio, aggiustate di sale e cospargete di pecorino grattugiato.



Matarocco

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

6 pomodori maturi di media grandezza

2 pomodori verdi grossi

6 spicchi di aglio

20 foglie di basilico

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Pestate a lungo in un mortaio l'aglio e il basilico con un pizzico di sale. Aggiungete i pomodori spellati e senza semi, un po' d'olio, pepe e continuate a pestare. Versate in una zuppiera, allungate il composto con acqua fredda fino a renderlo liquido come una zuppa e aggiungete il pomodoro per insalata tagliato a pezzettini. Dividete nei piatti e servite con tocchetti di pane di grano duro raffermo tostato in forno da inzuppare nel brodo.



Pasta “ca triaca” fagioli

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 6 persone:

200 gr di maltagliati

1 kg di fagioli freschi

1 costa di sedano

1 pomodoro

1 cipolla

1 carota

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Sgranate i fagioli poco prima della cottura perché se rimangono per troppo tempo esposti all'aria le bucce si induriscono. In una pentola, preferibilmente di coccio, mettete i fagioli, la cipolla tagliata finemente, la carota pelata a rondelle, il pomodoro e il sedano a pezzetti. Coprire con circa due litri d'acqua fredda, salate poco e portate a ebollizione. Incoperchiate e fate sobbollire a fuoco basso per circa un'ora e mezza. È importante che l'ebollizione sia appena accennata per evitare che la buccia dei fagioli diventi grinzosa. Quando vedrete che manca poco alla cottura buttate i maltagliati. Appena la pasta sarà cotta versate un filo d'olio, pepate e servite.



Pasta con fave fresche, pancetta e pomodori

Preparazione: circa 50 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di farfalle

1 kg di fave fresche

1 cipolla piccola

1 spicchio d'aglio

100 gr di pancetta

10 pomodorini

olio extravergine d'oliva

sale

pecorino a scaglie

Sgusciare le fave e fatele cuocere in acqua leggermente salata, scolatele al dente e fatele raffreddare. In una padella unta con olio fate imbiondire la cipolla tritata. Aggiungete lo spicchio d'aglio e la pancetta a dadini, fate rosolare appena e aggiungete i pomodori tagliati a listarelle sottili, versate un cucchiaino d'acqua e fate cuocere per qualche minuto, quindi aggiungete le favette precedentemente lessate. Nel frattempo cuocere la pasta. Aggiungete alla salsa un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta, scolate e completate la cottura in padella, in modo che la pasta termini la cottura assorbendo tutti i sapori del sugo. Quando quasi tutta l'acqua si sarà assorbita togliere dal fuoco e servire completando il piatto con scaglie di pecorino.



Pasta al pesto di pistacchio

Preparazione: circa 50 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

380 gr di spaghetti

200 gr di pistacchi freschi

1 cipolla

150 gr di cubetti di pancetta dolce o affumicata

olio extravergine di oliva

sale

Sbucciare i pistacchi e pestateli non troppo finemente. Versate due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e fatevi dorare la cipolla affettata finemente, eliminatela, aggiungete i pistacchi pestati e fateli leggermente scottare (attenzione a non farli imbrunire troppo poiché bruciano facilmente), versate la pancetta, fatela saltare per 2 minuti e spegnete la fiamma. Nel frattempo cuocete la pasta, scolatela al dente e fatela saltare in padella con il soffritto precedentemente preparato. Servite subito.



L'ORO VERDE DELLA SICILIA: IL PISTACCHIO DI BRONTE

Furono gli Arabi, strappando la Sicilia ai Bizantini, a promuovere e a diffondere la cultura del pistacchio nell'Isola e, a conferma di ciò, basta considerare l'affinità etimologica del nome dialettale dato al pistacchio col corrispondente termine arabo. “Frastuca” il frutto e “Frastucara” la pianta derivano infatti dai termini arabi “fristach”, “frastuch” e “festuch” derivati a loro volta dalla voce persiana “fistich”.

La specie ha avuto particolare sviluppo a partire dalla seconda metà dell'Ottocento nelle province di Caltanissetta, Agrigento e Catania.

In quest'ultima, ai piedi del vulcano Etna, nel territorio di Bronte, conobbe la massima espansione, tanto che nel 1860 interi pascoli e terreni incolti furono trasformati in pistacchieti e la pianta coltivata divenne il fulcro di tutto il sistema agricolo ed economico dell'area



In cucina

È molto pregiato e ricercato anche per il suo sapore aromatico e gradevole in pasticceria, in gelateria e per aromatizzare ed insaporire molte vivande. L'olio, estratto dal frutto, trova anche applicazione in dermatologia per le sue alte doti emollienti ed ammorbidenti.

È insuperabile per l'utilizzo in pasticceria, ma in Italia sono in realtà sempre meno le industrie che utilizzano questo pistacchio dal costo più elevato dei semi, che vengono importati a basso costo soprattutto dall'Iran – questi sono tondi – , ma anche dalla Turchia, dall'Afghanistan, dalla Grecia e dall'America meridionale. Gli stranieri invece continuano a comprare i pistacchi di Bronte, soprattutto le case che producono specialità da gourmet, dal fois gras francese, alle praline svizzere. Ma anche in Italia alcuni pasticceri e alcune associazioni di cultura gastronomiche stanno tornando a utilizzare e a promuovere questo pistacchio.

Molti i piatti della cucina di Bronte. Tra questi, le pennette al pistacchio, frutto di cui largo impiego viene fatto soprattutto nella lavorazione dolciaria (paste, torte e gelati), gli spaghetti con sparacogni (erba selvatica somigliante all'asparago). Rinomati i tagghiarini (tagliatelle) e maccarruni (maccheroni) fatti in casa e conditi in modi disparati, nonché a pasta 'ncasciata (maccheroni con finocchio selvatico, mollica e sarde). Eccellenti i frascaturi (polenta di farina di ceci), le fillette, i panitti (dolce natalizio con mandorle, pistacchio, fichi secchi e miele), la cullura (dolce tipico delle festività pasquali). Per secondo, soprattutto carne bovina e suina, ma non solo. Ottimi pure conigli, polli, agnelli e capretti. Ampia la scelta dei formaggi. Come dolci, da segnalare le nuvolette (con farina, amido e uova) ed i cuori con pasta di mandorle o reale. Squisiti vino cotto e mostarda ricavati dai fichidindia, una cui varietà spontanea offre un frutto bianco privo di semi.

Le ricette

FILLETTE

È un dolce brontese antichissimo tramandato di generazione in generazione. Semplici gli ingredienti, farina, zucchero, uova ed anche pistacchi se si vuole arricchire ed impreziosire il dolce, ma segrete le proporzioni. La cottura richiede una grande perizia in quanto ogni filletta viene cotta singolarmente in una padella di rame unta di burro, che si trova ad una distanza di circa 10 cm su un braciere colmo di cenere calda e coperta da un coperchio su cui è posta della brace ardente. Questa tecnica, perfezionata nel corso di lunghissimi anni, permette la confezione di un dolce gustoso e perfetto nella sua forma circolare.

NACATULI BRUNTISI

Questo dolce prende il nome dal secondo paese di Sicilia (dopo Scicli) e del modo in cui nel 1090 la Madonna, apparsa in groppa ad una bianca giumenta, guida l'esercito di Ruggero il Normanno e mette in fuga i Saraceni sbarcati sulle spiagge di Donnalucata. Nel 1820 aiuta i patrioti brontesi ad allontanare l'esercito borbonico comandato dal principe della Catena e a scongiurare una brutale repressione.

Ingredienti: 1 kg di farina, 1200 gr di zucchero, 200 gr di strutto, 4 tuorli, 2 bustine di vaniglia, 1 kg di pistacchi spellati e tritati finemente, cannella e acqua di rose.

Pelate i pistacchi scottandoli in acqua bollente e, dopo averli macinati finemente, mescolateli ad 1 kg di zucchero, la cannella e l'acqua di rose. Preparate quindi la pasta impastando la farina con lo strutto, 200 gr di zucchero, i tuorli e le bustine di vaniglia; dopo averla lavorata a lungo stendete la pasta e ritagliatela a cerchi. Mettete nel centro una cucchiata di impasto su ogni sfoglia, chiudete la pasta tagliando i bordi con una rotella dentata per farli combaciare. Passate in forno a 200° C finché saranno dorati.

BISCOTTINI DI PISTACCHIO

Pestate i pistacchi con tutta la pelle insieme ad eguale peso di zucchero. Aromatizzate con cannella, chiodi di garofano pestati, buccia di limone grattugiata e impastate con chiare d'uovo per quanto ne richiede la pasta che deve risultare morbida, ma di giusta consistenza. Volendo aggiungere della farina, la proporzione giusta è, su 1 kg di pistacchi, 100 gr di farina. I biscotti vanno cotti a forno lento. Volendo abbellire questi dolcetti di aspro (dal termine greco-bizantino "aspros", bianco) battete una chiara d'uovo con 200 gr di zucchero e succo di limone. Quando a furia di batterlo sarà diventato bianchissimo, si versa sui biscotti che poi si cuociono in forno molto dolce.

PASTINE DI PISTACCHIO

Ingredienti: 1 kg di pistacchi già sgusciati, 1 kg di zucchero, 50 gr di miele, una buccia di limone grattugiata, 8 albumi.

Mescolate insieme i pistacchi tritati finemente, lo zucchero ed il miele, aggiungete quindi gli 8 albumi montati a neve e la buccia di limone grattugiata. Formate delle palline e mettetele su una teglia unta leggermente di burro. Passate in forno a 180-200° C per circa 20 minuti. Le pastine possono essere ricoperte di cioccolato fuso.

OLIVETTE BRONTESI

Questo dolce brontese, verde e profumato, a Catania è consuetudine consumarlo durante i festeggiamenti in onore di sant'Agata, in ricordo di un albero d'olivo rinsecchito che, sfiorato dalla Santa mentre era condotta al martirio, improvvisamente si ricoprì di foglie e frutti.

Ingredienti: 100 gr di pistacchio sgusciato in acqua calda e tritato finemente, 100 gr di zucchero, 1 bicchiere di liquore Strega.

Mettete sul fuoco lo zucchero ed il pistacchio tritato, fate sciogliere dolcemente il tutto aggiungendo a poco a poco il liquore. Quando il tutto sarà amalgamato e raffreddato date al composto la forma di piccole olivette e tuffatele nello zucchero per dar loro un aspetto cristallino e lucente.



PENNETTE AL PISTACCHIO E VONGOLE

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di pennette, 100 gr di pesto di pistacchi, 1 spicchio d'aglio, 1 kg di cozze o vongole, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, pecorino o parmigiano grattugiato.

Pulite le cozze (o vongole), mettetele in una pentola e fatele aprire; quando i mitili si schiudono separare la polpa dal guscio e fateli soffriggere in una padella con un po' d'olio e l'aglio. A fiamma spenta aggiungete il pesto, mescolate e lasciate riposare qualche minuto. Nel frattempo cuocete la pasta al dente, scolatela e condite con la salsa preparata. Aggiungete un po' di pepe, pecorino grattugiato e servite.

PESTO AL PISTACCHIO E AL PROSCIUTTO

Ingredienti per 4 persone: 1 manciata di basilico, 1 spicchio d'aglio, 1 manciata di pistacchi, 100 gr di prosciutto tagliato in una fetta intera, 50 gr di panna, 50 gr di parmigiano grattugiato.

Gli ingredienti possono essere pestati e sminuzzati a mano, ma per abbreviare il tempo della preparazione è possibile usare un frullatore elettrico col quale tritare gli ingredienti aggiungendo dell'olio. Alla fine, per armonizzare il tutto aggiungere il parmigiano e mescolare.

GNOCCHI CON PESTO AL PISTACCHIO E PROSCIUTTO E SCAMPI

Ingredienti per 4 porzioni: 900 gr di patate, 300 gr di farina, 1 uovo, 450 gr di code di scampi, il succo di ½ limone, sale, pepe, 1 cucchiaino di pesto.

Cuocete le patate in acqua salata, pelatele e ancora calde passarle allo schiacciapatate. Aggiungete alla purea la farina e l'uovo e mescolate il tutto. Formate un rotolo dello spessore di un pollice e tagliate in pezzi di 2 cm, per dare loro la forma di gnocchi passateli col pollice sul retro di una grattugia o sui rebbi di una forchetta. Cuocete gli gnocchi in acqua bollente e scolateli appena cominciano a galleggiare. Sgusciate gli scampi, conditeli con sale, pepe e limone e fateli saltare in olio d'oliva. Versateli sugli gnocchi e serviteli col pesto, preparato come nella ricetta precedente diluito con un po' d'acqua di cottura degli gnocchi.

RISOTTO AL PISTACCHIO

Ingredienti per 4 persone: 300 gr di riso, brodo, 100 gr di pistacchi, un bicchierino di cognac, 50 gr di emmenthal grattugiato, 50 gr di formaggio grana, ½ cipolla, ¼ di crema di latte, 80 gr di burro.

Sbollentate i pistacchi per 10 minuti, poi sgusciateli e passatene un terzo al setaccio, lasciate il resto interi. In una casseruola tostate il riso con la cipolla, con metà del burro e con il pistacchio intero, aggiungete il cognac, la crema di pistacchio, il brodo e salate quanto basta. A cottura completa, aggiungete i formaggi, il rimanente burro e fate mantecare il tutto.

SALMONE IN SALSA DI PISTACCHIO

Ingredienti per 4 persone: 4 fette di salmone da 200 gr l'una circa, il succo di ½ limone, sale, pepe bianco, 2 cipolle, 50 gr di burro, 6 cucchiaini di brodo di dadi caldo, 1 foglia d'alloro. Per la salsa: 1 panino raffermo, 3 cucchiaini di latte, 125 gr di pistacchi spellati, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini d'acqua, noce moscata, sale, 2 cucchiaini di aceto, 2 cucchiaini d'olio, 1 presa di zucchero, 1 tuorlo, 2 cucchiaini di panna. Per guarnire: qualche ciuffo di prezzemolo.

Passate le fette di salmone per un attimo solo sotto l'acqua e asciugatele, irroratele con succo di limone, salate e pepate. Sbucciate le cipolle e affettatele finemente. Fate sciogliere il burro in una pirofila e buttatevi dentro le cipolle lasciandole dorare per 5 minuti. Adagiate poi sulle cipolle il salmone e irroratelo con il brodo caldo. Unite l'alloro e fate cuocere il tutto per 15 minuti a fuoco moderato e a recipiente coperto. Per la salsa, eliminate la crosta del panino, mettetelo in una scodella, copritelo con il latte, un po' di liquido e fatelo ammorbidire. Mettete i pistacchi con l'aglio sbucciato nel frullatore e riduceteli in purè. Strizzate il panino ammorbidito e mescolatelo in una terrina con il purè di pistacchi. Aggiungete la noce moscata, una presa di sale, l'aceto, l'olio, lo zucchero, il tuorlo con la panna, dopo averli frullati in una tazza. Togliete la foglia di alloro dalla casseruola, versate sul pesce la salsa e mettetelo senza coperchio sul ripiano di mezzo del forno già caldo. Fatelo gratinare per 10 minuti a 240° C, poi sfornatelo e servitelo nello stesso recipiente di cottura, guarnito con prezzemolo tritato.

GELATO DI PISTACCHIO CON PIUME DI CIOCCOLATO

Ingredienti: 200 gr di pistacchi, 1 lt di latte, 3 uova, 300 gr di zucchero, 100 gr di destrosio e ½ cucchiaino di neutro (preparato per gelati).

Versate il latte in una pentola, unite le uova intere, lo zucchero, il destrosio, il neutro e mescolate bene. Mettete la pentola su fiamma bassissima e fate riscaldare il tutto, portare all'inizio della bollitura, poi togliete dal fuoco. Quando è freddo, aggiungete i pistacchi sbucciati e tritati finemente. Fate addensare il gelato nella sorbetteria. Preparate le piume di cioccolato facendo fondere del cacao amaro e versatene uno strato sottilissimo in un piano di marmo. Poi, con l'aiuto di una spatola, formate sullo strato raffreddato dei semicerchi (che conserverete in frigorifero fino al momento di servire) con cui si decorano le palline di gelato. Servite il gelato a palline con salsa al cioccolato preparata sciogliendo a bagnomaria del cioccolato fondente con del rum e decorate con le piume di cioccolato.

CROSTATA AL PISTACCHIO

Ingredienti: Per la pasta frolla: 250 gr farina, 100 gr di zucchero, 1 busta di vanillina, 2 tuorli, 150 gr di burro. Per il ripieno: 125 gr di burro, 80 gr di zucchero, 2 uova, 125 gr di pistacchio, 40 gr di farina, essenza di mandorle amare.

Con gli ingredienti preparate una pasta frolla e mettetela in frigo per 30 minuti. Nel frattempo preparate il ripieno: montate lungamente il burro con lo zucchero. Unite le uova intere e infine il pistacchio pelato e tritato finemente, aggiungete la farina, qualche goccia di essenza di mandorle amare e mescolate. Stendere la pasta frolla e mettetela in una tortiera da 26 cm di diametro imburrata e infarinata. Riempite il fondo col ripieno e livellatelo. Tagliate delle strisce dalla pasta avanzata e disponetele a griglia. Spennellate d'uovo e infornare a 190° C per 50 minuti.

TORTA AL PISTACCHIO

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di pistacchi spellati e macinati finemente, se si vuole che la torta abbia più profumo e meno colore lasciate la buccia, 200 gr di zucchero, 3 uova, 3 cucchiaini di farina.

Mescolate i pistacchi tritati con i tuorli e lo zucchero, aggiungete la farina ed infine gli albumi montati a neve ben ferma. Versate il composto in una teglia imburrata e cuocere in forno a calore moderato per circa un'ora. Cospargete il dolce raffreddato di zucchero a velo.



LA CARNE, IL PESCE, LE UOVA



Cibo di strada e “arrusti e mangia” a Catania

A Catania, l’”arrusti e mangia” è una pratica popolare che si tramanda da generazioni e che ha coinvolto ogni ceto. Nei quartieri popolari alcune vie sono famose per le loro macellerie equine, che la sera all’esterno del negozio accendono grossi bracieri “fuculari”, su cui arrostitiscono carne di cavallo, polpette, salsicce e altri tipi di carne che vengono serviti caldi con pane di casa. La tradizione del cibo di strada continua anche nei mercati storici di Catania dove si trovano le frattaglie bollite come il sanguinaccio e la trippa, oppure il “mauro” un’alga croccante, offerta con il sale e il limone spremuto, e ancora i carciofi arrostiti, le immancabili caldarroste e le patate lesse.



Spiedini o “spitini”

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: media

Impegno economico: medio

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di fettine di manzo ben spianate (dimensioni 3x6 cm circa)

2 grosse cipolle

foglie di alloro

Per il ripieno:

½ cipolla grattugiata

300 gr di pangrattato

300 gr di caciocavallo semi stagionato o pecorino grattugiato

50 gr di passoline

50 gr di pinoli

½ bicchiere d’olio extravergine d’oliva

sale

pepe

Fate appassire in una padella con poco olio, la cipolla finemente tritata e amalgamatela, fuori dal fuoco, al pangrattato, al formaggio grattugiato, alle passoline precedentemente ammorbidite in acqua tiepida e ai pinoli; salate e pepate. A questo punto unite un filo d’olio; il composto dovrà risultare compatto. Preparate gli involtini spennellando le fettine di carne con l’olio e un pizzico di sale, con il composto preparato formate una piccola polpetta allungata ed adagiatelo sulla carne ed avvolgete in modo da formare degli involtini. Man mano che li preparate infilzateli negli spiedini alternandoli con una sfoglia di cipolla e una di alloro. Componete uno spiedino di quattro involtini e terminate con alloro e cipolla. Procedete così fino ad esaurimento degli ingredienti. Ungete d’olio gli spiedini e poi passateli nel pangrattato. Una volta completati cuoceteli alla griglia sulla carbonella o sulla piastra.

CURIOSITÀ

Gli involtini di carne alla siciliana, altrimenti detti spiedini “spitini”, costituiscono un secondo piatto conosciutissimo, originario della cittadina di Bagheria, alle porte di Palermo.

Questo piatto cucinato in ogni angolo della Sicilia, può subire delle variazioni nel ripieno, come per esempio nei “sasizzeddi” del catanese, che nel ripieno prevedono anche il salame piccante.

A Palermo il ripieno tradizionale è composto da pangrattato, caciocavallo, passoline e pinoli (anticamente all’impasto veniva unito anche il midollo d’osso che serviva ad amalgamare e insaporire la farcia).

Mentre gli spiedini cuociono sulla carbonella, il profumo di alloro, frammisto con l’aroma sprigionato dalla cipolla penetra nelle narici, culminando nell’esplosione di sapori caratteristici di questa pietanza.



Sasizzeddi di carne

Preparazione: circa 80 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

12 fettine sottili di vitello

100 gr di salame piccante a fette

5 dl di salsa di pomodoro

100 gr di mollica di pane raffermo

3 uova sode

1 uovo

50 gr di caciocavallo grattugiato

100 gr di caciocavallo fresco

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Grattugiate la mollica di pane, trasferitela in una ciotola e aggiungete il caciocavallo grattugiato, il prezzemolo tagliuzzato, il salame e il formaggio a pezzetti, l'aglio tritato, l'uovo battuto, 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe. Amalgamate il tutto e distribuite il composto sulle fettine di carne battute, spennellate d'olio e condite con un pizzico di sale. Ponete al centro uno spicchio d'uovo sodo e arrotolate la carne formando degli involtini. Legateli con filo da cucina e rosolateli in padella con 5 cucchiaini d'olio. Immergeteli nella salsa bollente e proseguite la cottura per circa 30 minuti.





Catania, il barocco palazzo Biscari.

Agnello alle mandorle

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

1 cosciotto di agnello di 1 kg

250 gr di strutto

100 gr di mandorle pelate, tostate in forno e tagliate a pezzi

1 testa d'aglio

200 gr di pomodori maturi

200 gr di cipolle

1 bustina di zafferano

pepe bianco in polvere

prezzemolo tritato

timo in polvere

farina

1 bicchierino di brandy

1 bicchiere di vino bianco

olio extravergine d'oliva

sale

Tagliate il cosciotto d'agnello a fette spesse un dito. Mettete sul fuoco una casseruola con lo strutto, l'aglio e le cipolle tritate finemente. Infarinate le fette di agnello e aggiungetele nella casseruola. Fate rosolare a fuoco dolce per 10 minuti. Aggiungete i pomodori pelati, senza semi e tritati. Voltate la carne un paio di volte, quindi bagnatela con il brandy e il vino. Un minuto dopo coprite il tutto con un litro d'acqua. Quando incomincerà a bollire aggiungete un trito preparato con metà delle mandorle, un pizzico di zafferano, prezzemolo e timo. Salate e pepate. Lasciate cuocere finché la carne sarà tenera e aggiungete le mandorle rimaste. Spegnete il fuoco e lasciate riposare qualche minuto. Servite molto caldo.



Capretto glassatu

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di capretto da latte a pezzi

2 cipolle bianche affettate

un ciuffo di prezzemolo

½ bicchiere di vino rosso

300 gr di patate

3 cucchiaini di strutto

3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

50 gr di pecorino semiduro

sale

pepe

In un tegame, possibilmente di coccio, fate rosolare la cipolla con olio e strutto a fuoco dolce. Unite il capretto precedentemente sbollentato e asciugato. Rigirate i pezzi e fateli dorare uniformemente. Versate il vino, fatelo sfumare e unite le patate sbucciate e tagliate a tocchetti. Continuate la cottura a fuoco moderato, aggiungendo poco brodo o acqua calda se occorre. Versate la carne nel piatto da portata, aggiungete scaglie di pecorino e servite.



Polpette di carne di cavallo

Preparazione: circa 80 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di polpa di carne di cavallo tritata

100 gr di pangrattato

300 gr di pecorino fresco grattugiato

2 uova

3 spicchi d'aglio tritati

un mazzetto di prezzemolo

½ cipolla

sale

pepe

In una pentola mescolate la carne tritata con il formaggio, un cucchiaio di pangrattato, un cucchiaio di prezzemolo tritato con mezza cipolla, sale e pepe poi impastate con le 2 uova intere. Fate col composto delle polpette rotonde e schiacciatele leggermente, passatele nel pangrattato rimasto e arrostitele sulla brace ben calda. Si possono preparare anche fritte o con del buon sugo di pomodoro senza però passarle nel pangrattato.



Involtini di braciole di cavallo

Preparazione: circa 2 ore e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di carne di cavallo da 150 gr l'una

40 gr di lardo tritato

4 fette di lardo intere

100 gr di caciocavallo

2 spicchi d'aglio

prezzemolo

basilico

4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

1 cipolla tritata

200 gr di salsa di pomodoro

1 bicchiere di vino rosso

sale

pepe

Battete bene la carne per renderla piuttosto sottile e mettete su ogni fetta il lardo, un po' di formaggio, ½ spicchio d'aglio, prezzemolo, sale e pepe. Arrotolate e legate con il filo. Rosolate gli involtini con il lardo tritato e l'olio, aggiungete la cipolla, la salsa di pomodoro, sale, basilico e un po' d'acqua quanto basta. Dopo mezz'ora aggiungete il vino e cuocete con molta cura a fuoco lento per circa due ore. Potete, se lo desiderate, usare il sugo per condire un primo piatto di pasta.



Polpette al sugo in agrodolce

Preparazione: circa 65 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di polpa di vitello tritata

1 ciuffo di prezzemolo

3 cucchiaini di pecorino grattugiato

5 dl di salsa di pomodoro

½ bicchiere d'aceto

pangrattato

1 uovo

zucchero

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

In una terrina amalgamate il tritato con l'uovo, il pecorino, il prezzemolo tritato, una presa di sale, una spolverata di pepe e il pangrattato necessario ad ottenere un impasto omogeneo e consistente. Ricavate delle polpette e rosolatele nell'olio caldo; poi sgocciolatele e immergetele nella salsa di pomodoro bollente. Coprite e cuocete per 30 minuti a fiamma bassa. A questo punto versate l'aceto mescolato con un cucchiaino di zucchero e tenete sulla fiamma ancora per 5 minuti. Servite le polpette fredde.



Polpette dolci al cioccolato

Preparazione: circa 65 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di tritato di vitello

150 gr di mandorle sgusciate

100 gr di mollica di pane raffermo

latte

2 uova

cannella

zucchero

Marsala

80 gr di cacao amaro

olio extravergine d'oliva

sale

Impastate il tritato con 3 cucchiaini di zucchero, la mollica di pane inzuppata nel latte e strizzata, le mandorle tritate, le uova, un pizzico di cannella e una presa di sale. Amalgamate con cura e incorporate 2 cucchiaini di Marsala; formate delle polpette grandi quanto una noce e friggetele in abbondante olio caldo. Sgocciolatele e adagiatele su carta assorbente a perdere l'unto in eccesso. Versate 100 gr di zucchero in un tegame con il cacao e ½ bicchiere di aceto, ponete su fiamma bassa e fate sciogliere fino ad ottenere un composto cremoso. Unite le polpette e rigiratele nella salsa per qualche minuto.



Frittata con le patate

Preparazione: circa 35 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

6 uova

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

2 cucchiaini di mollica di pane raffermo grattugiata

400 gr di patate

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Pelate le patate e tagliatele a dadini piuttosto piccoli. In una terrina sgusciate le uova e battetele con una forchetta; poi aggiungete il pecorino, il prezzemolo tritato, il pane grattugiato, una presa di sale, un pizzico di pepe e mescolate con cura. Scaldate abbondante olio in una padella e fatevi dorare le patate. Man mano che sono pronte mettetele a sgocciolare su carta da cucina. Appena sono pronte versatele nella terrina con le uova e rigirate con cura in modo che tutto risulti ben amalgamato. A questo punto versate il composto nella padella con l'olio caldo e fate rapprendere la frittata su fiamma moderata, rivoltandola a metà cottura.



Frittata con la tuma

Preparazione: circa 25 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

6 uova

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

250 gr di tuma

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Sgusciate le uova in una terrina e battetele con una forchetta; poi aggiungete il pecorino, il prezzemolo tritato, la tuma a dadini, una presa di sale, un pizzico di pepe e mescolate con cura. Scaldate l'olio in una padella, versate il composto preparato e rigirate con cura, in modo che tutto risulti ben amalgamato. A questo punto fate rapprendere la frittata su fiamma moderata, rivoltandola a metà cottura.



Spiedini di agnello

Preparazione: circa 35 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

450 gr di polpa di agnello

1 limone e ½

maggiorana

timo

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate la polpa di agnello a grossi dadi infilzandoli su 4 bastoncini per spiedini lunghi circa 18 cm. Metteteli in un piatto e bagnateli con un intingolo preparato precedentemente con olio, succo di limone, un trito di timo e maggiorana, sale e pepe. Lasciate riposare per circa 20 minuti nella marinata poi sgocciolateli e arrostiteli sulla brace oppure metteteli in una teglia, irrorate con un filo d'olio e infornare a 200° C per circa 25 minuti.



Salsiccia alla messinese

Preparazione: circa 35 minuti

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di filetto di maiale

150 gr di lardo

100 gr di pecorino a piccoli pezzi

1 ciuffo di prezzemolo

1 pomodoro maturo

50 gr di pecorino grattugiato

budella non troppo grosse

sale

pepe

Mettete le budella a bagno in acqua ed abbondante sale. Nel frattempo tritate la carne con la mezzaluna insieme al lardo, mettetela in una terrina ed aggiungete il formaggio grattugiato, abbondante pepe, il pomodoro spellato, privato dei semi e della parte acquosa e tagliato a pezzetti, il prezzemolo tritato, il pecorino tagliato a pezzetti e pochissimo sale. Impastate il tutto con le mani. Prendete le budella e lavatele con cura sotto acqua corrente. Insaccate la carne nelle budella con l'apposito imbuto e legate con filo da cucina, in modo da ottenere una fila di salsicce lunga 5 cm ciascuna e ponetele ad asciugare appese per un paio d'ore. Trascorso il tempo cuocete le salsicce alla brace o al forno. Servitele caldissime.



Salsiccia alla brace

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di salsiccia

Arrotolate la salsiccia a spirale e infilatela con due spiedini di legno disposti a croce. Un altro modo di cuocere la salsiccia alla brace, consiste nell'avvolgere pochi rocchi di salsiccia per volta in cartocci di carta d'alluminio, dopo averli accuratamente punzecchiati con i rebbi di una forchetta. Disponete gli involucri tra la cenere ardente della brace e fate cuocere per circa 25 minuti.



Spezzatino aggrassato con patate

Preparazione: circa 1 ora e 35'

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

700 gr di girello

3 cipolle bianche

½ bicchiere di vino bianco secco

1 kg di patate

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate le cipolle finemente e fatele appassire in un tegame con poco olio, unite la carne a pezzi e rosolatela a fiamma bassa. Bagnate con il vino e fatelo evaporare. Bagnate a filo con altra acqua, salate, pepate e cuocete per 30 minuti. A questo punto aggiungete le patate, pelate e tagliate a dadi e portate a cottura, aggiungendo altra acqua di tanto in tanto. Disponete la carne in un piatto da portata e versate il sugo caldissimo, che potrete usare anche come condimento per la pasta



Pisci d'ova (Omelette)

Preparazione: circa 25 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

6 uova

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo

100 gr di mollica di pane raffermo grattugiato

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Sgusciate le uova in una terrina e battetele con una forchetta; poi aggiungete la mollica di pane, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato. Condite con sale e pepe e amalgamate con cura. Versate il composto in una padella con 3 cucchiaini d'olio caldo e lasciate rapprendere leggermente, quindi cominciate a rivoltare la frittata su se stessa formando un rotolo e spegnete la fiamma quando l'omelette sarà dorata in modo uniforme.

VARIANTE

Quando il “pisci d'ova” sarà dorato, sgocciolatelo e tagliatelo in quattro pezzi, immergetelo in 5 dl di salsa di pomodoro bollente profumata con foglie di basilico e fate insaporire per 15 minuti a fiamma moderata. Si possono aggiungere delle patate a dadini e fritte in padella con olio.



Polpettone

Preparazione: circa 1 ora e 30'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: alto

Ingredienti per 6 persone:

700 gr di carne tritata

200 gr di salsiccia

200 gr di primosale

5 uova

3 cucchiaini di pecorino

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d'aglio

250 gr di pangrattato

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaio di conserva di pomodoro

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

In una terrina impastate la carne tritata con 3 uova intere, il pecorino grattugiato, 200 gr di il pangrattato, il prezzemolo e l'aglio tritati, salate e pepate. Lavorate l'impasto con le mani e, se dovesse risultare troppo morbido, aggiungete altro formaggio. Cospargete di pangrattato un foglio di carta oleata, stendetevi sopra l'impasto e ponete al centro 2 uova sode tagliate a fettine, la salsiccia cruda a pezzetti e fettine di primosale. Avvolgete il polpettone, aiutandovi con la carta, e dategli una forma ovale allungata. In un largo tegame fate appassire la cipolla in abbondante olio caldo e fatevi dorare il polpettone. Aggiungete un cucchiaio di conserva di pomodoro diluita in poca acqua tiepida, allungate con un mestolo d'acqua e fate cuocere per 50 minuti a fuoco lento. Fate intiepidire, quindi tagliate il polpettone a fette spesse un dito e servitelo con contorno di piselli o carote al burro.



Falsomagro

Preparazione: circa 2 ore e 20'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: alto

Ingredienti per 6 persone:

1 fetta di fesa di vitello di circa 700 gr

3 uova sode

200 gr di mollica di pane raffermo

100 gr di mortadella a fette

100 gr di caciocavallo fresco

50 gr di pecorino grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini di uvetta

2 cucchiaini di pinoli

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

7 dl di salsa di pomodoro

1 cucchiaino di estratto di pomodoro

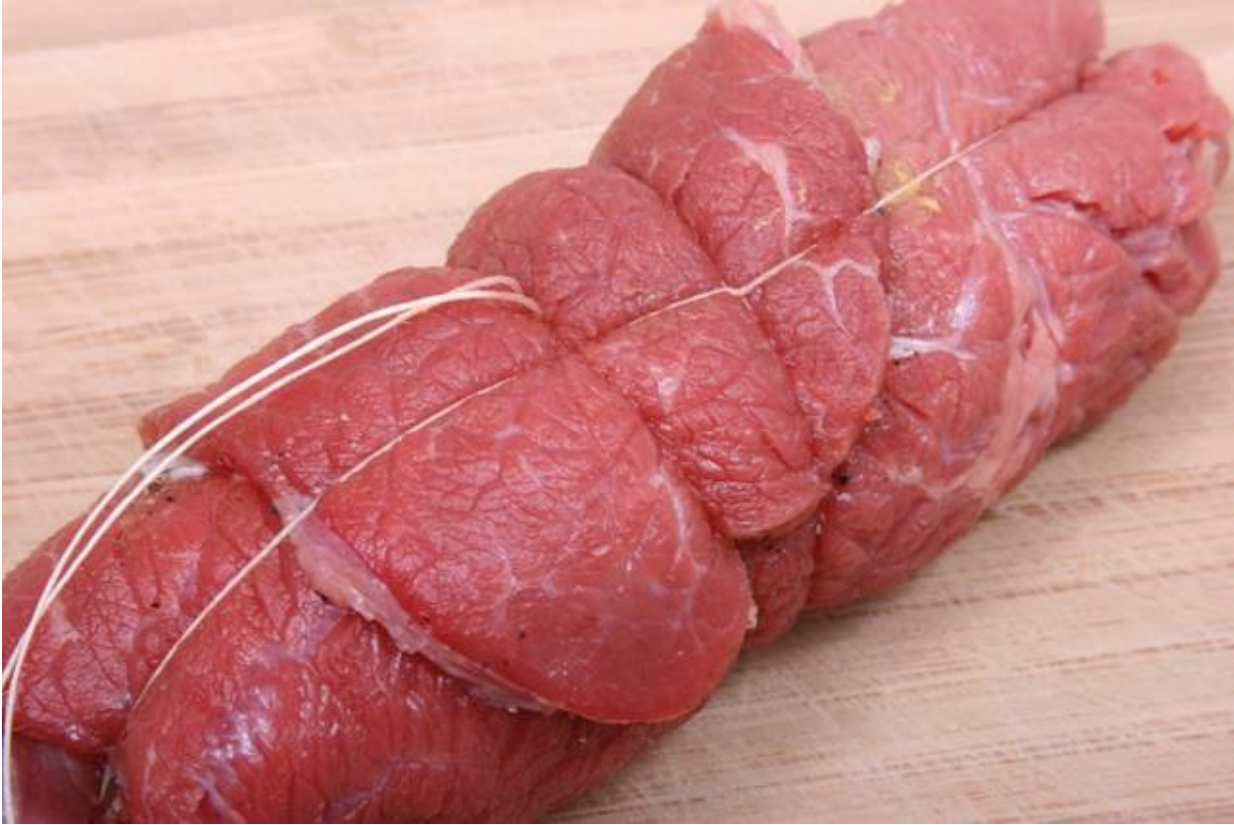
olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Sbriciolate la mollica di pane e raccoglietela in una terrina. Aggiungete un trito d'aglio e prezzemolo, il caciocavallo a dadini, il formaggio grattugiato, l'uvetta, i pinoli, una presa di sale e una spolverata di pepe; mescolate bene e ammorbidite il composto con un filo d'olio. Stendete la carne e battetela leggermente poi salate, pepate e spennellatela d'olio. Adagiate a strati la mortadella e nella parte centrale il composto di pangrattato e allineatevi sopra le uova sode sgusciate. A questo punto arrotolate la carne, richiudendo il ripieno e legatela con spago da cucina. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi rosolare la cipolla affettata, unite il falsomagro e rigiratelo in modo che si dori uniformemente. Bagnate con il vino, fatelo evaporare quindi versate l'estratto sciolto in poca acqua tiepida e la salsa di pomodoro. Aggiustate di sale e pepe e cuocete a fiamma bassa per un'ora e mezza. A fine cottura estraete il falsomagro dal sugo e fatelo intiepidire, poi affettatelo,

adagiatelo in un piatto da portata, irrorate con la salsa bollente e servite.



Involtini di spatola

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

700 gr di filetti di spatola

150 gr di pangrattato

1 cipolla

1 cucchiaio di uva passa e pinoli

1 cucchiaio di capperi dissalati e tritati

1 cucchiaio di pecorino grattugiato

1 limone

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Mettete in una piccola padella 4 cucchiaini d'olio, $\frac{1}{2}$ cipolla tritata finemente e il pangrattato. Fate andare a fuoco lento fino a quando il pangrattato sarà ben dorato. Fuori dal fuoco, aggiungete i capperi, il prezzemolo tritato, il pecorino, l'uva passa, i pinoli, sale e pepe. Amalgamate il tutto e lasciate intiepidire. Mettete sopra i filetti di spatola dal lato opposto a quello della pelle un po' di ripieno, arrotolate i filetti, fermateli con uno stuzzicadenti e completate con delle sfoglie di cipolla infilate negli stuzzicadenti. Sistemate in una teglia, irrorateli con 3 cucchiaini d'olio miscelati con il succo di limone e cuocete in forno caldo a 180° C per 15 minuti circa.



Polpette di tonno

Preparazione: circa 50 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di tonno fresco

50 gr di pecorino grattugiato

100 gr di pangrattato

3 spicchi d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

chiodi di garofano

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Acquistate un buon pezzo di tonno senza osso e senza nero, tritatelo finemente e conditelo con le uova, il pecorino, il pangrattato, l'aglio e il prezzemolo tritati, qualche chiodo di garofano pestato, sale e pepe nero macinato al momento. Lavorate con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo e formate delle polpettine ovali leggermente schiacciate. Infarinatele e friggetele in abbondante olio bollente. Servite subito.



LA PESCA DEL TONNO ROSSO

La mattanza è la fase finale di un antico, tradizionale e crudele metodo di pesca del tonno che si pratica con le tonnare, un complesso di reti che possono raggiungere i 4 o i 5 km. Le barche partono dalle tonnare e calano le reti in mare verso i primi di maggio fino al mese di giugno agli ordini del rais (il capo della tonnara). Le reti, data la loro disposizione, inducono i tonni ad addentrarsi sempre più nelle maglie. La tonnara è suddivisa in camere che sono disposte in fila e comunicano tra di loro per mezzo di porte, costituite anch'esse da pezzi di rete. Il tonno, che ripete ogni anno sempre lo stesso percorso, finisce per trovarsi dentro le camere. Quando il rais ritiene che il numero di tonni sia sufficiente i tonni vengono indotti ad entrare nella "camera della morte" dove restano intrappolati: a questo punto inizia la mattanza. I tonnarotti, che stanno sulle barche disposte lungo i quattro lati della camera, al comando del rais tirano su la rete e tirandone poco a poco sulle barche i lembi esterni i tonni che rimangono senza acqua si dibattono, urtando violentemente fra loro. Quando i tonni sono sfiniti vengono arpionati dai "crocchi", micidiali unci montati su delle aste, che servono ad agganciare i pesci e issarli sulle barche. Gli arpioni provocano loro la perdita del sangue (per questo motivo le carni del tonno pescato sono più tenere e pregiate) e il mare si tinge di rosso. La mattanza è uno spettacolo crudele e sanguinoso e al tempo stesso emozionante. È la lotta per la sopravvivenza sia per il tonno sia per i tonnarotti; infatti da una buona stagione di pesca dipendono le sorti di centinaia di famiglie (imprenditori, pescatori, rigattieri, ristoratori e anche albergatori per il richiamo che la tonnara esercita sui turisti). Questo tipo di pesca va comunque scomparendo a causa della diminuzione della popolazione ittica dei tonni, a causa dell'inquinamento crescente del mare, ma soprattutto a causa della pesca di tipo industriale che intercetta i banchi di tonni molto prima che questi si avvicinino alle zone costiere.



La pesca del tonno rosso



Favignana - Trapani.

Tonno alla maniera di Favignana

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

6 trance di tonno fresco

10 olive verdi

50 gr di capperi

1 ciuffo di prezzemolo

pangrattato

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Inumidite d'olio una teglia piuttosto larga e disponetevi sul fondo le trance di tonno. Unite le olive snocciolate e tritate, i capperi, il prezzemolo tritato, sale, pepe, uno strato sottile di pangrattato e, infine, un filo d'olio d'oliva. Passate la teglia nel forno e cuocete per circa 20 minuti a fuoco medio.



Stoccafisso alla messinese

Preparazione: circa 1 ora e 30'

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di stoccafisso già ammollato

1 kg di patate

500 gr di pomodori

1 cipolla

1 gambo di sedano

50 gr di capperi

100 gr di olive verdi

olio extravergine d'oliva

sale

peperoncino

In una casseruola preparate un battuto con la cipolla tritata, i cubetti di sedano ed i capperi: aggiungete $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua e l'olio d'oliva, cuocete a fuoco lento per 10 minuti. Unite i pomodori spellati a pezzetti, $\frac{1}{2}$ litro d'acqua, le olive tagliate in due, salate, pepate e cuocete per 10 minuti. Nel frattempo lavate lo stoccafisso, tagliatelo a pezzi, asciugatelo, infarinatelo e soffriggetelo dolcemente in una padella con poco olio. A questo punto mettete i pezzi di stoccafisso nel sugo con la parte della pelle rivolta verso il basso evitando di sovrapporli e cuocete a fuoco basso. Dopo circa 20 minuti aggiungete le patate pelate e tagliate a pezzi ponendole negli spazi vuoti lasciati dal pesce. Continuare la cottura per circa 90 minuti e, comunque, fino a completa cottura del pesce e delle patate avendo cura di non mescolare gli ingredienti ma di spostarli leggermente e delicatamente con l'aiuto di un cucchiaino di legno.



Braciole di pesce spada

Preparazione: circa 1 ora e 30'

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di pesce spada a fettine sottili

200 gr di pangrattato

100 gr di pecorino grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo

1 pomodoro maturo

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Preparate un composto con pangrattato, pecorino, aglio e prezzemolo tritati, sale, pepe, il pomodoro spellato, privato dei semi e tagliuzzato finemente, e amalgamate il tutto con l'olio. Mettete un cucchiaino del composto su ogni fettina di pesce, arrotolate e fissate con uno stecchino di legno. A questo punto potete cuocerli sulla brace di carbonella oppure in forno a temperatura moderata per circa 20 minuti. Prima di servire condite con il "salmoriglio" un'emulsione preparata con olio, succo di limone, sale e origano.





Pesce spada alla stemperata

Preparazione: circa 45 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pesce spada

150 gr di olive verdi

1 carota

1 gambo di sedano

1 cucchiaino di capperi

1 cipolla

1 ciuffo di menta

½ bicchiere di aceto bianco

olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di zucchero

sale

pepe

Lavate il pesce e asciugatelo. Scaldate 3 cucchiaini d'olio in una padella e fatevi rosolare le fette, rigirandole quando saranno dorate da una parte, poi sgocciolatele e tenetele in caldo. Fate appassire la cipolla tritata con l'olio, aggiungete la carota, i capperi e il sedano tritati, i capperi e la menta; lasciate insaporire per un paio di minuti. Versate ½ bicchiere di acqua e tenete sulla fiamma per qualche minuto. Appena il fondo si sarà ristretto unite il pesce, salate, pepate e versate l'aceto zuccherato e fate evaporare, a fiamma bassa a recipiente coperto.



Frittata con piselli

Preparazione: circa 45 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pesce spada

150 gr di olive verdi

1 carota

1 gambo di sedano

1 cucchiaino di capperi

1 cipolla

1 ciuffo di menta

½ bicchiere di aceto bianco

olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di zucchero

sale

pepe

Lavate il pesce e asciugatelo. Scaldate 3 cucchiaini d'olio in una padella e fatevi rosolare le fette, rigirandole quando saranno dorate da una parte, poi sgocciolatele e tenetele in caldo. Fate appassire la cipolla tritata con l'olio, aggiungete la carota, i capperi e il sedano tritati, i capperi e la menta; lasciate insaporire per un paio di minuti. Versate ½ bicchiere di acqua e tenete sulla fiamma per qualche minuto. Appena il fondo si sarà ristretto unite il pesce, salate, pepate e versate l'aceto zuccherato e fate evaporare, a fiamma bassa a recipiente coperto.



Lumache con l'aglio

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di lumache già spurgate

1 mazzetto di basilico o prezzemolo

4 spicchi d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate con cura le lumache in abbondante acqua corrente; poi lessatele per 15 minuti schiumando con un mestolo forato. A fine cottura sciacquatele, rimettetele in tegame con acqua pulita, leggermente salata e cuocetele per altri 15 minuti. A questo punto sgocciolatele e trasferitele in una casseruola. Condite con olio, aglio e basilico o prezzemolo tritato e tenete per un paio di minuti su fiamma moderata.



FRATTAGLIE E INTERIORA

Sanceli o Sangeli (Sanguinaccio)

Preparazione: circa 80 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di sangue di maiale
100 gr di noci, mandorle e pinoli
50 gr di uva sultanina
cannella in polvere
sale
pepe
budello di maiale

Scottate noci e mandorle in acqua bollente, spellatele, tostatele leggermente in forno e tritatele insieme ai pinoli. Battete con la frusta il sangue di maiale e incorporate il trito di mandorle, l'uva sultanina ammorbidita in acqua tiepida e strizzata, sale, pepe e un pizzico di cannella. Mettete il recipiente sul fuoco a bagnomaria e cuocete mescolando spesso sino a quando il liquido avrà una consistenza cremosa. A questo punto versatelo nel budello di maiale, chiuso ad un'estremità con un po' di filo da cucina. Chiudete anche dall'altra parte e mettetelo a cuocere in acqua bollente per 10 minuti scarsi. Scolatelo e servitelo tagliato a fette spesse mezzo centimetro.



Cuore di vitello arrosto

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

800 g di cuore di vitello

50 g di burro

pangrattato

1 ciuffo di prezzemolo

½ limone

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 tuorlo

½ bicchiere di vino bianco secco

½ tazza di brodo

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

Tritate il prezzemolo e l'aglio e uniteli al pangrattato; aggiungete la scorza di limone grattugiata, il tuorlo, 2 cucchiaini d'olio, sale, pepe e amalgamate con cura. Ripulite il cuore dal grasso e dai tessuti fibrosi, farcitelo con il composto e legatelo, affinché rimanga in forma durante la cottura. Fate appassire la cipolla affettata in un tegame con l'olio; unite la carne e rosolatela brevemente, rigirandola nel condimento. Condite, quindi, con sale e pepe; sfumate con il vino e cuocete su fuoco medio. Appena il fondo si sarà ristretto, versate il brodo e proseguite la cottura in forno a 180° C per circa un'ora, rivoltando di tanto in tanto e bagnando con il suo sugo. A fine cottura, fate riposare per 15 minuti; quindi slegatelo, affettatelo e servitelo con il suo fondo.



Gelatina di maiale “zuzzu”

Preparazione: circa 80 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di testa di maiale

300 gr di cotenna di maiale

400 gr di carne di maiale

2 piedi di maiale

chiodi di garofano

3 foglie di alloro

3 limoni

sale

pepe

peperoncino

Pulite e lessate per circa 2 ore in acqua bollente con sale, pepe e un paio di chiodi di garofano la testa, la cotenna, i due piedi e la carne di maiale. Scolateli, conservando il brodo di cottura, disossateli e tagliateli a pezzetti. Appena il brodo si sarà raffreddato, eliminate il grasso che sarà salito in superficie e rimettetelo sul fuoco, aggiungete il succo dei tre limoni, le foglie di alloro e i pezzetti di carne e, se piace, un cucchiaino di peperoncino tritato grossolanamente. Fate insaporire per qualche minuto e disponete il tutto in uno stampo rettangolare. Fate raffreddare al fresco per una notte, finché la gelatina si sarà rassodata. Tagliate lo “zuzzu” a fettine e servite.

CURIOSITÀ

La gelatina di maiale o suzu o zuzzu è un piatto tipico della cucina siciliana, diffuso nella provincia di Catania. È ottenuto dai residui della lavorazione del maiale e viene preparato utilizzando le parti povere del maiale, come la cotenna, le zampe, la testa, la coda, la lingua e le orecchie.

Le ciotole vengono lasciate a riposo in un ambiente fresco per una notte: la gelatina ottenuta si consuma fredda e può essere conservata per alcuni giorni.



Trippa alla parmigiana

Preparazione: circa 4 ore

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di trippa di manzo

100 ml di vino bianco secco

2 cipolle

2 carote

2 coste di sedano

1 foglia di alloro

1 mazzetto di basilico

3 chiodi di garofano

4 cucchiaini di passata di pomodoro

5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

pecorino grattugiato

750 ml di brodo

sale

Pulite e lavate bene la trippa poi tagliatela a pezzetti. Fatela bollire per 10 minuti in acqua leggermente salata con $\frac{1}{2}$ cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 rametto di rosmarino e 1 foglia di alloro interi. Scolate la trippa e togliete gli aromi. In una casseruola, fate rosolare 1 cipolla, 1 carota e 1 costa di sedano tagliati a pezzetti. Aggiungete la trippa e la $\frac{1}{2}$ cipolla avanzata sulla quale infilerete i chiodi di garofano, unite il vino bianco, mescolate e fate insaporire. Lasciate cuocere per 15 minuti poi aggiungete un po' di brodo, facendo consumare a fuoco basso e continuando ad aggiungere man mano che asciuga. Dopo mezz'ora, aggiungete la passata di pomodoro, e continuate ad aggiungere il brodo in modo che la trippa resti morbida. Aggiustate di sale e continuate la cottura a fuoco basso per un'altra ora. Fate addensare e servitela calda con abbondante pecorino grattugiato.



Fegato d'agnello con cipolle

Preparazione: circa 80 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di fegato d'agnello

1 cipolla

2 foglie di alloro

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

30 gr di burro

sale

pepe

Lavate e tagliate a fettine sottili il fegato d'agnello. Affettate sottilmente la cipolla. Scaldate 2 cucchiaini d'olio e rosolatevi la cipolla finché sarà dorata, levatela e tenetela da parte. Fate sciogliere il burro con le foglie di alloro spezzettate e fatevi rosolare il fegato. Giratele una volta per parte, salate e pepate leggermente. Aggiungete la cipolla messa da parte e fate insaporire ancora per qualche minuto. Servite il fegato ben caldo accompagnando, se gradite, con patate fritte.



Trippa frita

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di trippa

200 gr di farina

2 uova

200 gr di pangrattato

olio extravergine d'oliva

sale

Tagliate la trippa a quadratini di circa 3 cm di lato. Lavatela bene col sale, lessatela e scottatela. Passatela quindi nella farina, nelle uova sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato. Friggetela in abbondante olio bollente e servitela caldissima.



Trippa alla ragusana

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di trippa

2 melanzane

4 cucchiaini di caciocavallo grattugiato

1 cucchiaio di mandorle

1 cucchiaio di gherigli di noci

cannella

zucchero

1 cucchiaio di strutto

brodo

olio extravergine d'oliva

sale

Lavatele le melanzane, tagliatele a fette e mettetele a bagno in acqua e sale per circa mezz'ora. Trascorso il tempo friggetele in abbondante olio bollente. Acquistate la trippa già lessata, lavatela bene, asciugatela e tagliatela a striscioline. In un tegame mettete lo strutto e qualche cucchiaio d'olio d'oliva; appena iniziano a fumare versate la trippa, salate e fate insaporire. Versate 2-3 mestoli di brodo, abbassate il fuoco e cuocete per circa un'ora. Quando la trippa è quasi pronta (dovrà avere poco sugo di cottura), unite nel tegame il caciocavallo grattugiato (mescolando per bene), quindi la melanzana fritta tagliata a listarelle, le mandorle tostate e tritate, le noci spezzettate, un pizzico di cannella e una punta di coltello di zucchero. Mescolate, aggiustate di sale e servite la trippa fumante.



Agliata di frattaglie

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di corata

200 gr di fegato

200 gr di milza

20 spicchi d'aglio

2 peperoncini piccanti

4 cucchiaini di salsa di pomodoro

1 bicchiere di vino bianco

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate a bocconcini tutte le frattaglie e sciacquatele bene sotto abbondante acqua corrente. Tritate grossolanamente l'aglio, fatelo soffriggere per qualche minuto in un bicchiere d'olio assieme al peperoncino, poi aggiungete la salsa di pomodoro e alzate il fuoco per far rapprendere il sugo. Unite le frattaglie, salate e bagnate con il vino bianco. Fate evaporare in fretta a fuoco allegro e servite.



Fegato alle olive

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

8 fette di fegato

250 gr di pomodori freschi

4 spicchi d'aglio

1 ciuffo di basilico

2 peperoncini piccanti

100 gr di olive nere

100r gr di olive verdi

1 bicchiere di vino bianco secco

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate a dadini il pomodoro e mettetelo a soffriggere con l'aglio, il basilico, il peperoncino, l'olio e le olive snocciolate. Dopo una decina di minuti disponete le fette di fegato sul fondo di una pirofila da forno e cospargetele con il sughetto di pomodori e olive. Bagnate con il vino bianco e passate nel forno già caldo a 150° C. Fate cuocere per non più di 15 minuti.



Piedini di maiale alla palermitana

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

4 piedini di maiale

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

1 ciuffo di prezzemolo

6 grani di pepe

sale

pepe

Per la salsa:

50 gr di burro

2 filetti di acciuga sott'olio

1 manciata di capperi salati di Pantelleria

2 peperoncini piccanti

2 limoni

sale

Pulite i piedini e bruciacchiateli sul fuoco. Metteteli in una pentola piena d'acqua assieme agli odori, il sale e i grani di pepe, portate ad ebollizione e continuate la cottura per circa 2 ore. Una volta cotta la carne, scolate i piedini e lasciateli raffreddare. Mettete nel frullatore le acciughe, i capperi, i peperoncini, la buccia dei due limoni e il succo di un limone e frullate fino ad ottenere una crema. Mettete il burro in un pentolino e fatelo sciogliere senza fargli prendere colore, unite la crema alla siciliana, mescolate accuratamente e servite i piedini cosparsi con la salsa.



Stigghiola alla brace

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

700 gr di budella di agnello o capretto

1 mazzetto di prezzemolo

1 limone

1 mazzetto di cipollotti

sale

pepe

Lavate con cura le budella in acqua corrente poi apritele tagliandole con le forbici nel senso della lunghezza e sgrassatele con il succo di limone. Lavatele abbondantemente in acqua e sale e asciugatele. Attorcigliate le strisce di budella attorno a mazzetti composti da 1 cipollina e 2 steli di prezzemolo. Appena gli stecchi sono pronti, cuoceteli sulla brace. A fine cottura salate, pepate e servite subito.



VERDURE E INSALATE

Friggitelli all'agrodolce

Preparazione: circa 35 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di friggittelli (piccoli peperoni dolci allungati)

2 spicchi d'aglio

½ bicchiere d'aceto di vino bianco

1 cucchiaino di zucchero

olio extravergine d'oliva

sale

Lavate bene i peperoni e togliete i piccioli senza aprirli o svuotarli. Asciugateli bene e metteteli in una grande padella con abbondante olio e gli spicchi d'aglio schiacciati. Ponete il tegame su fuoco vivace, incoperchiate e lasciate rosolare qualche minuto; mescolate, punzecchiate i peperoni, salate e lasciate cuocere ancora qualche minuto. A questo punto aggiungete lo zucchero e bagnate con l'aceto. Abbassate la fiamma e lasciate restringere leggermente. Sono buonissimi sia tiepidi che freddi.



Peperonata

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di peperoni

500 gr di pomodori maturi

1 cipolla

1 rametto di basilico

1 cucchiaio di capperi

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate e asciugate i peperoni, privateli del picciolo, apriteli a metà, eliminate semi e filamenti interni e tagliateli a listarelle. Fate appassire la cipolla affettata in un tegame con l'olio, aggiungete i peperoni e fate cuocere per circa 10 minuti. A questo punto unite i pomodori privati dei semi e spezzettati, le foglie di basilico, i capperi, una presa di sale e una spolverata di pepe. Proseguite la cottura, a recipiente coperto, per circa 45 minuti, mescolando di tanto in tanto e incorporando qualche cucchiaio d'acqua calda se il fondo tendesse a restringersi troppo.



Carciofi ripieni

Preparazione: circa 45 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi

100 gr di pangrattato

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo

2 spicchi d'aglio

1 acciuga salata

1 limone

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Scegliete dei carciofi ancora teneri, staccateli dal gambo e batteteli sul tavolo da cucina dalla parte delle foglie, in modo che queste si allarghino. Lavatele e fatele sgocciolare. Preparate una farcia con il pangrattato, il pecorino, il prezzemolo e l'aglio tritati, un pizzico di sale e l'acciuga salata, diliscata e spezzettata. Mescolate tutti gli ingredienti e ammorbiditeli con un filo d'olio. Riempite i carciofi con parte del composto e sistemateli uno a fianco all'altro (con le foglie rivolte verso l'alto) in un tegame sul cui fondo ci sia un dito d'acqua acidulata col succo del limone. Condite ogni carciofo con un filo d'olio, coprite e fate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti.



Carciofi fritti

Preparazione: circa 50 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi

100 gr di pangrattato

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo

2 uova

1 limone

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate a spicchi i cuori dei carciofi, dai quali sono state eliminate completamente le foglie e le pelosità. Fateli lessare brevemente in acqua salata acidulata col succo di limone. Scolateli e fateli intiepidire. Condite il pangrattato col pecorino, il prezzemolo tritato sale e pepe. In una terrina battete le uova con la forchetta. Passate i carciofi prima nell'uovo battuto, poi nel pangrattato e friggeteli in abbondante olio caldo fino a doratura.

VARIANTI:

Potete friggere i carciofi dopo averli passati nella sola farina; oppure friggeteli direttamente nell'olio subito dopo la lessatura.



Peperoni ripieni con acciughe e capperi

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

4 peperoni

100 gr di pangrattato

½ cipolla

2 acciughe sotto sale

1 spicchio d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini di pinoli

1 cucchiaio di capperi sotto sale

2 cucchiaini di uvetta

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate i peperoni e asciugateli; poi tagliate la calotta superiore, tenendola da parte, e privateli dei semi e dei filamenti. Tritate la cipolla e lasciatela rosolare in padella con l'olio. Aggiungete le acciughe, spezzettate e scioglietele nel condimento, unite il pangrattato, mescolate e spegnete la fiamma. Unite il pecorino grattugiato, i capperi, i pinoli, l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e un trito di aglio e prezzemolo. Condite con sale e pepe e con il composto farcite i peperoni. Copriteli con le calotte messe da parte e disponeteli in piedi in una teglia unta d'olio. Irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno a 180° C per circa 40 minuti.



Peperoni ripieni con olive e capperi

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

4 peperoni

100 gr di mollica di pane raffermo

100 gr di caciocavallo grattugiato

50 gr di olive verdi snocciolate

1 cucchiaio di capperi

1 ciuffo di prezzemolo

2 uova

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate i peperoni, asciugateli, poi tagliate la calotta superiore e tenetela da parte. Eliminate i semi e i filamenti e cospargete internamente con poco sale. Grattugiate la mollica di pane e mescolatela con le olive sminuzzate, il prezzemolo tritato, i capperi, il formaggio grattugiato, 2 cucchiaini d'olio, una presa di sale e una macinata di pepe. Legate il tutto con le uova sbattute e farcite i peperoni. Copriteli con le calotte messe da parte e disponeteli in piedi in una teglia unta. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 180° C per circa 40 minuti.



Melanzane ripiene alla catanese

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

2 melanzane medie nere

100 gr di caciocavallo semi stagionato

2 spicchi d'aglio

1 ciuffo di basilico

4 pomodori maturi

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate le melanzane, eliminate il picciolo e dividetele a metà nel senso della lunghezza. Praticate tre o quattro incisioni profonde, cospargete di sale e ponetele in un colapasta per circa un'ora. Quindi sciacquatele e asciugatele. Tritate l'aglio e il basilico; pelate i pomodori e tagliateli a filetti. Tagliate a pezzetti il formaggio e mescolate tutti gli ingredienti in una terrina; aggiungete un filo d'olio, una presa di sale e una spolverata di pepe. Con il composto farcite le tasche delle melanzane e adagiatele in una teglia unta d'olio. Irrorate con un filo d'olio e infornate a 180° C per circa 45 minuti.



Insalata di pomodori, cipolle e ricotta salata

Preparazione: circa 15 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

6 pomodori maturi ma sodi

1 cipolla rossa

aceto bianco

ricotta salata

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Pelate la cipolla, lavatela, tagliatela ad anelli e mettetela a bagno in acqua e sale per circa 15 minuti. Nel frattempo lavate i pomodori e affettateli. In una terrina mettete i pomodori e la cipolla ben sgocciolata e strizzata. Condite l'insalata con $\frac{1}{2}$ bicchiere d'olio emulsionato con 2 cucchiaini di aceto, una presa di sale e una spolverata di pepe; mescolate con cura spolverizzate con una manciata di ricotta salata grattugiata e servite.



Insalata di fagioli e cipolla

Preparazione: circa 15 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di fagioli lessati

1 cipolla rossa

2 cucchiaini d'aceto bianco

origano

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Mettete i fagioli in una insalatiera e conditeli con un'emulsione preparata con 6 cucchiaini d'olio, aceto, sale, pepe e un pizzico di origano. Aggiungete la cipolla pelata e tagliata ad anelli sottilissimi; mescolate con cura e lasciate insaporire per qualche minuto prima di servire.



Insalata di arance

Preparazione: circa 10 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

2 finocchi

4 arance sanguinelle

1 cipolla rossa

14 olive nere

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Pulite, lavate e tagliate i finocchi. Sbucciate le arance, riducetele a spicchi e privatele della pelle. Tagliate la cipolla ad anelli abbastanza sottili. In una terrina mettete i finocchi, aggiungete le arance, le olive nere snocciolate, la cipolla e adesso condite con poco sale e abbondante olio d'oliva.



Salamoreci

Preparazione: circa 10 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

4 pomodori rossi maturi ma sodi

pane casareccio raffermo

1 spicchio d'aglio

1 ciuffo di basilico

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Spezzettate il pane e fatelo rinvenire velocemente in acqua fredda, quindi strizzatelo. In una terrina mettete i pomodori, il pane, l'aglio schiacciato e il basilico sminuzzato con le mani. Condite con sale, pepe, olio d'oliva e servite.



Cavolfiore fritto

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 cavolfiore di medie dimensioni

farina

1 uovo (facoltativo)

olio extravergine d'oliva

sale

Pulite il cavolfiore, lavatelo, dividetelo in grossi pezzi e fatelo cuocere in abbondante acqua salata. Scolatelo non molto cotto e asciugatelo, poi passate i pezzi nella farina e friggeteli in abbondante olio caldo.

Questo è un piatto della cucina povera al quale con il tempo e il benessere venne aggiunto l'uovo sbattuto nel quale i pezzi di cavolfiore vennero immersi prima di essere infarinati.



Pomodori ripieni al forno

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

8 pomodori maturi

2 acciughe salate

20 gr di capperi

50 gr di olive bianche snocciolate

2 cucchiaini di pecorino grattugiato

100 gr di pangrattato

origano

1 spicchio d'aglio

basilico

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Tagliate a metà e svuotate i pomodori, salateli e metteteli a scolare capovolti in una padella. Con un po' d'olio fate sciogliere a fuoco lento le acciughe, lavorandole con una spatola di legno, quindi aggiungete i capperi, le olive, lo spicchio d'aglio e il basilico tritati, un pizzico di origano e scendete dal fuoco. Fate raffreddare quindi incorporate il pangrattato precedentemente tostato, il formaggio, se necessario aggiungete ancora un filo d'olio e amalgamate il tutto. Con il composto ottenuto, farcite i pomodori e poneteli in una teglia. Mettete in forno a 180° C per circa 40 minuti.



Cipolle e melanzane al forno

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facilissima

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

2 cipolle bianche grosse

1 melanzana

1 spicchio d'aglio

10 foglie di basilico

1 pizzico di origano

foglioline di menta

1 ciuffo di prezzemolo

peperoncino

aceto di vino bianco

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Mettete la melanzana (preferibilmente tonda e viola) e le cipolle lavate e asciugate in una teglia ricoperta da carta forno. Lasciatele intere e non sbucciatele. Fatele cuocere in forno per circa un'ora a 180° C (il tempo di cottura dipende dalla grandezza degli ortaggi). Quando appariranno molli e raggrinzite spegnete il forno e fatele raffreddare. Sbucciatele, tagliatele a fette e mettetele in una ciotola. A questo punto aggiungete gli odori, abbondante olio, aceto (non troppo per non coprire gli altri odori), sale, pepe e il peperoncino. Mescolate per permettere ai vari ingredienti di amalgamarsi. Servite le melanzane e le cipolle al forno fredde o tiepide.



“Giri” con noci e passoline

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di bietole selvatiche “giri”

50 gr di gherigli di noci

100 gr di uva passa

1 limone

olio extravergine d’oliva

sale

pepe

Nettate le bietole, lavatele e lessatele, coperte con la sola acqua del lavaggio e un pizzico di sale. Scolatele al dente e fatele raffreddare. Conditele con un’emulsione preparata al mixer con abbondante olio, succo di limone, sale, una macinata di pepe, noci e uva passa. Mescolate e lasciate riposare per mezz’ora. Servite la preparazione fredda.



DOLCEZZE

Buccellati (Cucciddati)

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 6 persone:

500 gr di farina

150 gr di zucchero

150 gr di strutto

5 gr ammoniaca per dolci

4-6 cucchiaini di miele

400 gr di fichi secchi

50 gr di mandorle pelate e tritate

50 gr di noci sminuzzate

50 gr di nocciole tostate tritate

50 gr di pistacchi

50 gr di cioccolato fondente

1 bustina di vaniglina

la buccia di un limone grattugiata

la buccia di un'arancia grattugiata

1 stecca di cannella ridotta in polvere

3-4 cucchiaini di chiodi di garofano ridotti in polvere

diavoletti colorati per decorare

zucchero a velo

2-3 cucchiaini di Marsala

Preparate il ripieno mettendo in una ciotola i fichi con il Marsala e tritateli aiutandovi con un robot da cucina, quindi ricoprite con pellicola e mettete da parte. Tritate grossolanamente mandorle, noci, nocciole e pistacchi. Unite la scorza di limone e d'arancia grattugiati, la cannella e i chiodi di garofano ben sminuzzati. Riunite il tutto ai fichi in un tegame e amalgamarvi 2-3 cucchiaini di miele. Cuocete il tutto per qualche minuto, incorporando un paio di cucchiaini d'acqua. Quando il ripieno sarà ben raffreddato aggiungete il cioccolato a pezzetti e mettete da parte.

Preparate la pasta impastando la farina con lo zucchero semolato, lo strutto, 2-3 cucchiaini di miele, la vanillina, l'ammoniaca e l'acqua necessaria per ottenere un composto

omogeneo e consistente. Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per circa 30 minuti. Stendere la pasta in una sfoglia non troppo sottile e ricavare dei rettangoli di 10x5 cm. Distribuite al centro su ciascuno di essi un cucchiaino di farcitura e avvolgete la pasta su se stessa in modo da formare dei rotoli. Incidete la superficie in 2-3 punti e piegate leggermente ad arco ogni pezzo (se si vuole, si possono arrotolare). Mettete i diavoletti su un piatto e adagiate i buccellati dalla parte superiore; in questo modo i diavoletti rimarranno attaccati. Mettete i buccellati su una teglia rivestita con carta da forno e cuoceteli in forno a 200° C per 30-40 minuti. Fateli raffreddare e infine spolverate con zucchero a velo.



Gelo di anguria

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

1 lt di succo di anguria

90 gr di amido

150 gr di zucchero semolato

50 gr di zuccata

100 gr di cioccolato fondente a scaglie

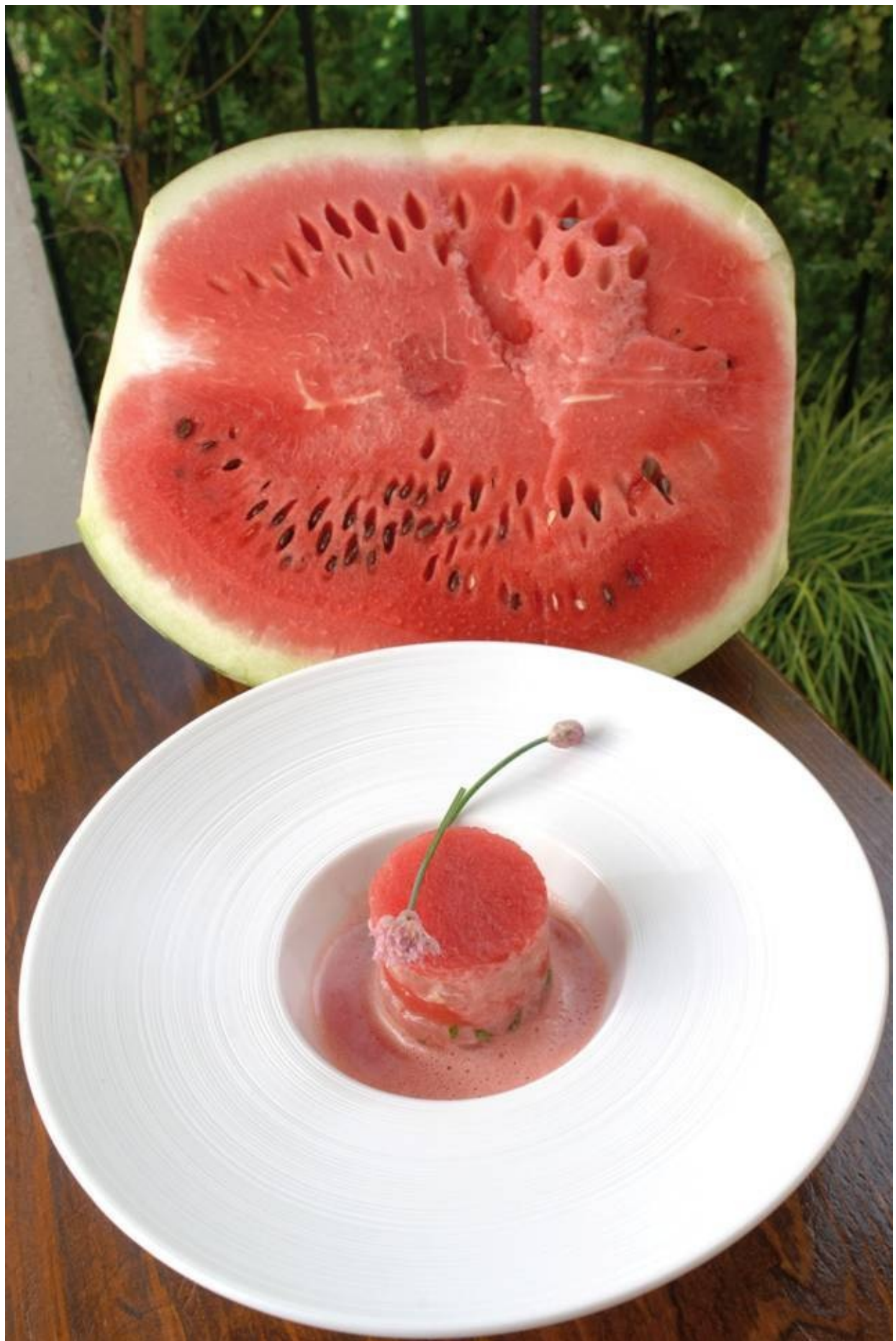
½ bustina di vanillina

cannella

fiori di gelsomino

pistacchi sgusciati

Preparate l'acqua profumata al gelsomino: portate ad ebollizione un bicchiere e ½ d'acqua e aggiungete un bicchiere non troppo pieno di fiori. Lasciate in infusione per mezz'ora. Nel frattempo tagliate l'anguria a fette, poi a pezzettini e passatela al passaverdure. Misuratene un litro e aggiungete l'acqua aromatizzata al gelsomino. Versate il succo in una pentola, scioglietevi l'amido, facendo attenzione a non formare grumi, aggiungete lo zucchero e ponete la pentola sul fuoco. Lasciate addensare il composto su fiamma dolce sempre mescolando. Fate sobbollire un paio di minuti, poi spegnete il fuoco e fate intiepidire, mescolando di tanto in tanto. A questo punto incorporate il cioccolato, la zuccata a pezzetti e la vanillina, versate il tutto in una ciotola inumidita e ponete in frigo per 24 ore. Guarnite il gelo con una spolverata di cannella, i pistacchi tritati, qualche fiore di gelsomino e servite.



Biancomangiare alle mandorle

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di mandorle oppure 1 lt di latte di mandorle già pronto

100 gr di amido per dolci

120 gr di zucchero

1 pizzico di cannella

granella di mandorle.

Per una buona riuscita della crema, sarà bene ricavare il latte direttamente dalle mandorle fresche. Per questa operazione si devono pestare bene le mandorle già sgusciate in un mortaio fino ad ottenere una vera e propria crema. A questo punto, versate la crema in un tovagliolo, legatelo come un sacchetto e immergetelo parecchie volte dentro una tazza piena di acqua fredda, spremete poi dentro il tegame di cottura fino a sfruttare tutto il succo delle mandorle. Sciogliete l'amido nel latte di mandorla, aggiungete lo zucchero, la cannella e passate sul fuoco, a fiamma molto bassa, mescolando continuamente finché la crema non si sarà addensata. Versate il biancomangiare dentro le ciotole umide e ponete in frigo per almeno 24 ore. Servite il biancomangiare guarnito con granella di mandorle.



Biscotti al sesamo

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina 00

175 gr di zucchero

150 gr di strutto o burro

100 gr di latte

3 tuorli

10 gr di ammoniaca per dolci

150 gr di semi di sesamo non tostato

Impastate a mano tutti gli ingredienti, oppure nel mixer, tranne i semi di sesamo. Accendete il forno a 220° C e portate a temperatura. Intanto lasciate riposare l'impasto per almeno 30 minuti. Quando il tempo sarà trascorso, con l'impasto formate dei bastoncini piuttosto grossi e poi tagliateli a tocchetti. Quando tutti i biscotti saranno pronti fateli rotolare nei semi di sesamo. Foderate una teglia con carta oleata, disponetevi i biscotti ben distanziati fra loro e infornate per circa 10 minuti. Fate raffreddare prima di servire.



Bersaglieri o Tetù

Preparazione: circa 1 ora e 40'

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina

200 gr di lievito madre (pasta già lievitata)

80 gr di strutto

100 gr di zucchero

sale

burro

Per la glassa al cioccolato:

200 gr di fondente

100 gr di cioccolato fondente

vanillina

Per la glassa al limone:

250 gr di zucchero a velo

4 cucchiaini di latte

1 cucchiaio di succo di limone

Setacciate la farina e fate la fontana, versate 1 dl di acqua tiepida, un pizzico di sale, lo strutto e amalgamate con cura. Aggiungete il lievito madre e impastate a lungo fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo. Ricavate dei bastoncini lunghi 10 cm e adagiateli sulla placca imburrata, coprite e fate lievitare in luogo tiepido finché avranno raddoppiato il loro volume. Infornate i biscotti a 200° C per 10 minuti; sfornate, abbassate la temperatura a 150° C e infornate nuovamente per 15-20 minuti. Preparate la glassa al cioccolato: spezzettate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria, sempre mescolando, insieme al fondente. Quando il composto sarà fluido, profumate con la vanillina. Per la glassa al limone mescolate lo zucchero con il latte e il succo di limone. Battete il composto con una frusta fino ad ottenere una crema liscia e densa. Ricoprite i biscotti con la glassa e lasciate asciugare.



Salame turco

Preparazione: circa 30 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr biscotti secchi

50 gr di cacao

150 gr di mandorle tostate tritate

1 uovo

50 gr di zucchero

30 gr di burro

1 bicchierino di Marsala

latte

Fate ammorbidire il burro a bagnomaria, poi incorporate il cacao e mescolate bene. A questo punto unite il tuorlo sbattuto con lo zucchero finché questo sarà ben sciolto, le mandorle e l'albume montato a neve e i biscotti sminuzzati. Aggiungete il Marsala e lavorate fino ad ottenere un impasto duro e compatto, se occorresse aggiungete un po' di latte. Avvolgete l'impasto nella carta di alluminio o in pellicola trasparente e dategli la forma di un grosso salame. Mettete in frigo per 24 ore e servitelo tagliato a fette.



Sfince di San Giuseppe

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 45 sfince:

500 gr di farina 00

500 gr di acqua

10 uova

100 gr di margarina o strutto

10 gr di sale

1 pizzico di bicarbonato

olio di semi per friggere

Per la crema di ricotta:

2 kg di ricotta

600 gr di zucchero

100 gr di cioccolato fondente a gocce

Per decorare:

scorze d'arancia o ciliegie candite

granella di pistacchi

Mettete nell'acqua la margarina e il sale e fate bollire. Incorporate la farina e mescolate sino a quando la pasta non diventa dura. Mentre la pasta è ancora calda, stendetela più volte con il matterello fino a quando non sarà tiepida. A questo punto riformate con la pasta un unico corpo e unite 8 uova, uno per volta (unite il successivo quando il precedente è ben assorbito dalla pasta). Aggiungete il bicarbonato e lavorate ancora, infine aggiungete le ultime due uova con lo stesso procedimento descritto, fin quando la pasta sarà ben amalgamata. Fate riposare l'impasto per mezz'ora poi prelevatelo a cucchiainate e friggetelo nell'olio non troppo bollente ma abbastanza caldo, e fate cuocere immergendole continuamente, fino a quando le "sfince" saranno ben dorate. Man mano mettetele a sgocciolare su carta assorbente e fatele raffreddare. Preparate la crema di ricotta quindi aggiungete il cioccolato e la zuccata a pezzetti amalgamando bene il tutto. Praticate un foro nelle "sfince" e farcitele con la crema, quindi spalmatene ancora sulla superficie. Decorate con i pistacchi tritati e con le scorze d'arancia o le ciliegie candite.



'Nzuddi

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina 00

500 gr di mandorle pelate

500 gr di zucchero

5 gr di ammoniaca per dolci

cannella

1 albume

mandorle tostate per decorare

Tritate finemente le mandorle nel mixer e impastatele con 400 gr di zucchero, l'ammoniaca, la farina setacciata e un pizzico di cannella, poi incorporate l'albume montato a neve e l'acqua necessaria per ottenere un impasto morbido. Ricavate dal composto delle palline e rotolatele nello zucchero rimasto. Schiacciatele leggermente dandogli una forma rotonda e adagiatele al centro di ciascuna una mandorla tostata. Trasferite i biscotti in una teglia rivestita di carta da forno e infornate a 220° C per 20 minuti, sfornateli appena assumeranno un bel colore dorato.



Cassatine di ricotta

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di pasta frolla

200 gr di ricotta fresca

120 gr di zucchero

30 gr di cioccolato fondente

20 gr di canditi misti

30 gr di uvetta secca

30 gr di mandorle spellate

1 arancia

cannella in polvere

rum

zucchero a velo

Lavorate con una forchetta la ricotta e lo zucchero fino a trasformarli in crema. Unite il cioccolato tritato, i canditi tritati, l'uvetta (ammollata per 20 minuti in acqua o in poco rum), le mandorle tritate, un po' di scorzetta di arancia grattugiata, un pizzico di cannella e mescolate. Stendete la pasta frolla su una spianatoia infarinata e ritagliate tanti dischi di circa 7-8 cm di diametro. Mettete un cucchiaino di ripieno al centro di un disco. Inumidite i bordi e ricopritelo con un altro disco, premendo bene i bordi per sigillarli. Passate in frigo per mezz'ora, poi cuocete in forno già caldo a 180° C finché le cassatine saranno dorate. Lasciatele raffreddare e servitele cosparse con zucchero a velo.



Piparelle o Pipareddi

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina 00

scorza essiccata di un'arancia

scorza di un limone

1 chiodo di garofano

150 gr di miele

150 gr di zucchero

300 gr di mandorle tostate con tutta la pelle

2 tuorli

1 cucchiaino di pepe nero macinato

150 gr di burro

10 gr di bicarbonato

Tritate le scorze d'arancia e di limone e il chiodo di garofano; aggiungete lo zucchero e il miele, il burro a temperatura ambiente, la farina, il bicarbonato, il pepe, le mandorle tostate e impastate. Formate 2 filoni dalla forma schiacciata e posizionateli, ben distanziati, nella placca del forno foderata con carta forno. Infornate a 160° C per 30 minuti. Sfornate e fate intiepidire; quindi tagliateli a fette trasversali larghe 1 cm e rimettete i biscotti in forno a 150° C per 10 minuti per farli tostare. Spegnete e lasciateli raffreddare dentro il forno. La caratteristica di questi biscotti è di essere croccanti. Si conservano benissimo per oltre 20 giorni in contenitori chiusi ermeticamente. Di solito si usa inzupparli nella Malvasia a fine pasto.



Ericini

Preparazione: circa 1 ora

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 6 persone:

1 kg di mandorle pelate e macinate

1 kg di zucchero

1 bustina di vaniglia

coloranti per alimenti

400 gr di conserva di cedro

Per la glassa:

300 gr di zucchero

Impastate a freddo le mandorle macinate con lo zucchero e 225 gr di acqua, unite la vaniglia e passate il tutto in un frullatore fino a quando non avrete ottenuto un composto morbido ed omogeneo. Mettete uno strato dell'impasto ottenuto dentro delle formine, aggiungete uno strato di conserva di cedro quindi coprite con altro impasto. Decorate a vostro piacimento la parte superiore e colorate con i prodotti vegetali. Preparete la glassa: sciogliete in 200 gr di acqua lo zucchero, a fuoco basso, in un tegame e mescolate continuamente fino a quando qualche goccia di zucchero sciolto, fatta scolare da un mestolo di legno, si allungherà a filo. Spegnete il fuoco e versate la glassa in un frullatore che terrete acceso fino a quando questa non sia completamente bianca. Versatela sulle formine. Accendete il forno a fuoco basso e fate asciugare per poco tempo le paste preparate. Togliete quindi dalle forme.



Pasta reale

Preparazione: circa 1 ora e 10'

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di zucchero semolato

800 gr di farina di mandorle

100 gr di farina di maiorca

½ bustina di vaniglia

coloranti vari per alimenti

Sciogliete a fuoco molto basso lo zucchero con tre bicchieri di acqua. Attendete che cominci a filare: ve ne accorgerete quando qualche goccia di zucchero sciolto, fatta scolare da un mestolo di legno, si allungherà a filo. Quindi togliete il tegame dal fuoco. Aggiungete la farina di mandorle, la farina di maiorca, la vaniglia e mescolate fino a quando la pasta si staccherà tutta insieme dal tegame. Versate l'impasto su un tavolo di marmo bagnato. Appena si sarà raffreddato, lavoratelo a lungo con le mani. Quando sarà compatto e liscio sistematelo negli stampi dalla forma voluta. Decorate infine, a vostro piacimento, con coloranti per alimenti.



LA FRUTTA "MARTORANA"

Il dolce è ricordato come "Frutta di Martorana" dal nome della chiesa di Palermo che anticamente aveva il "monopolio" della sua preparazione. L'importazione della pasta di mandorle, risale al periodo della dominazione araba ed è detta reale, perchè considerata "regina" della pasticceria isolana.

È con una miscela di mandorle e zucchero – il marzapane – che fu importato dagli arabi in Sicilia nel Duecento. La pasta si prepara pestando le mandorle finemente assieme allo zucchero, con aggiunta di miele. L'impasto viene legato con albume d'uovo e aromatizzato con fiori d'arancio e vaniglia. La temperatura a cui avviene questa operazione cambia l'aspetto ed il risultato del prodotto: se l'impasto si prepara a freddo si ottiene la pasta di mandorle; se viene preparata a caldo, a fiamma bassa fino a quando lo zucchero non si scioglie completamente fino a scomparire, allora si ottiene il marzapane.

La pasta di marzapane è la base della preparazione della frutta di Martorana. Il nome deriva da quello di un convento di Palermo dove le suore di clausura, a novembre, preparavano dei dolci di marzapane per la commemorazione dei defunti e, a questi dolci, davano la forma di frutta e verdure che era talmente somigliante da farli sembrare veri.

Oggi la preparazione della frutta di marzapane è diventata una vera e propria arte. L'artigiano deve essere molto bravo sia nelle qualità creative (per dare forma e colore ai dolci), sia in quelle di pasticcere perchè l'impasto va lavorato con grande abilità e rapidità per evitare che durante la preparazione l'olio di mandorla di cui è intrisa la pasta venga in superficie. La lucidatura finale viene effettuata con uno strato molto sottile di gomma arabica.



Granita di mandorle

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di mandorle pelate

2 mandorle amare pelate

50 gr di zucchero semolato

2 gocce di estratto di mandorle

Frullate le mandorle dolci e amare con 2 dl d'acqua e lasciate in infusione per qualche ora; poi filtrate e raccogliete il trito in una garza. Legatela a fagottino e strizzatela bene, quindi immergetela per 10 minuti nel suo liquido e strizzatela ancora. Ripetete l'operazione un paio di volte. A questo punto unite 3 dl d'acqua e lo zucchero e portate a bollore; fate sobbollire per 5 minuti poi spegnete e fate raffreddare. Incorporate l'estratto di mandorle e trasferite il composto nel freezer a solidificare per almeno 8 ore, mescolando con una spatola ogni 30 minuti per eliminare i cristalli di ghiaccio.

CURIOSITÀ

La granita viene servita in bicchieri di vetro accompagnata dalla tipica brioche siciliana dalla forma emisferica sormontata da una pallina (anticamente era accompagnata dal pane). In estate viene apprezzata come colazione e non viene mai consumata dopo pranzo. A Catania spesso si gusta tagliando la brioche a metà e riempiendola di granita e panna montata.



Brioche

Preparazione: circa 4 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 8 persone:

500 gr di farina

20 gr di lievito di birra

100 gr di margarina

4 uova

½ tazza di latte

100 gr di zucchero

½ bustina di zafferano

burro

sale

Sulla spianatoia impastate la farina con un pizzico di sale, il lievito sciolto in ½ nel latte in cui avrete stemperato lo zafferano, lo zucchero e la margarina a pezzetti. Incorporate, uno alla volta, 3 uova e lavorate l'impasto finché sarà omogeneo. Fate lievitare in una ciotola infarinata per 3 ore. Trascorso il tempo, lavoratelo ancora e ricavate delle palline grandi come un mandarino. Trasferitele in una teglia imburrata e fate lievitare nuovamente finché avranno raddoppiato il volume. Spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e infornate a 220° C per circa 15 minuti.



Biscotti di mandorla

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: alto

Ingredienti per 2 kg di biscotti:

1 kg di mandorle pelate

1 kg di zucchero

240 gr di albumi

1 fialetta di aroma vaniglia

3-4 gocce di aroma di mandorla amara

zucchero a velo

1 cucchiaio di miele

Tritate le mandorle con lo zucchero il più finemente possibile, mettetele sulla spianatoia, unite il miele e impastate per amalgamare. Aggiungete gli albumi, le due essenze e impastate fino ad ottenere un composto morbido, se l'impasto tendesse a sgretolarsi aggiungete ancora un po' di albume. Prendete lo zucchero a velo e spargetelo sul tavolo; adesso, aiutandovi con lo zucchero a velo, formate un salame che taglierete a pezzi tutti uguali. Formate un piccolo cilindro e dategli la forma di una S; continuate fino a finire l'impasto. Disponete i biscotti in una teglia con carta da forno, aggiustate bene la forma e infornate a 190°-200° C per 10 minuti o fino a che saranno un po' dorati. Appena pronti vi accorgerete che spaccheranno un po' ed è così che devono venire. Sfornate e lasciate raffreddare bene.



Cassata

Preparazione: circa 2 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: alto

Ingredienti per 6-8 persone:

400 gr di pan di Spagna

Per la crema di ricotta:

500 gr di ricotta

300 gr di zucchero

50 gr di zuccata

100 gr di cioccolato fondente

½ bustina di vaniglia

250 gr di pasta reale

Marsala

Procuratevi uno stampo a forma di cilindro svasato di 6 cm circa di altezza e di 28/30 cm di diametro. Preparate la crema di ricotta: passate a setaccio la ricotta, aggiungete lo zucchero, la vaniglia, pezzetti di cioccolato, dadini di frutta candita e mescolate bene in modo da farne una crema omogenea. Preparate anche una palla di pasta reale (vedi ricetta) colorata di verde e spianatela col mattarello a foglie dello spessore di circa ½ cm e tagliatele a rettangoli dell'altezza dello stampo e di larghezza di 4 cm. Rivestite lo stampo con pellicola trasparente e foderate i bordi con la pasta reale e con fette di pan di Spagna. Sul fondo sistemate uno strato di pan di Spagna alto un dito, spruzzato con Marsala diluito con poca acqua e zucchero. Quindi la crema di ricotta e coprite ancora con pan di Spagna. Fate riposare in frigo per qualche ora. Rovesciate la cassata sul piatto da portata ed eliminate la pellicola. Coprite infine con glassa di zucchero che farete seguendo le indicazioni della ricetta degli "ericini" e spandetela con una spatola; decorate con la frutta candita e la zuccata. Fate riposare qualche ora prima di servire.



Gelato al pistacchio

Preparazione: circa 60 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: alto

Ingredienti per 4 persone:

200 gr di pistacchi non salati pelati e ridotti in polvere

½ lt di latte

90 gr di zucchero

3 tuorli

1 bustina di vanillina

essenza di mandorle

Scaldare il latte con la vanillina. Nel frattempo mettere i tuorli in un tegame, aggiungere lo zucchero e battere energicamente con una frusta, fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Versare a filo il latte e amalgamare con cura. Ponete la casseruola su fiamma bassa e portate ad ebollizione, mescolando continuamente. Appena accenna il primo bollore spegnete il fuoco e incorporate il trito di pistacchi e 4 gocce di essenza di mandorle. Passate la crema al setaccio e trasferitela in un altro recipiente; fate raffreddare. A questo punto versate il composto in un contenitore e riponete in freezer affinché si solidifichi. Battete più volte, ad intervalli di mezz'ora, con una frusta elettrica e rimettetelo in freezer fino al momento di servire. Se avete la gelatiera seguite le istruzioni indicate nella macchina.



Granita di limone

Preparazione: circa 40 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: basso

Ingredienti per 4 persone:

8 limoni

250 gr di zucchero

Preparate uno sciroppo sciogliendo lo zucchero in ½ litro d'acqua e lasciate sobbollire per un paio di minuti. Spegnete la fiamma, fate intiepidire e incorporate il succo dei limoni filtrato. Trasferite in un contenitore e fate raffreddare. Ponete in freezer per qualche ora mescolando di tanto in tanto e rompendo i cristalli di ghiaccio che man mano si formeranno.



'Mpanatigghi

Preparazione: circa 5 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

Per la pasta:

400 g di farina 00

120 g di zucchero

100 g di strutto

5 tuorli d'uovo

60 ml di acqua

1 pizzico di sale

Per il ripieno:

350 g di zucchero

350 g di mandorle macinate

200 g di carne di vitello magra

100 g di cioccolato fondente

100 g di noci macinate

5 albumi d'uovo

Scorza di un limone grattugiata

Un cucchiaino di cacao amaro

Un cucchiaino di cannella

2 chiodi di garofano macinati

Per guarnire:

Zucchero a velo

Disponete la farina setacciata a fontana su di una spianatoia, versate il sale, lo zucchero, lo strutto tagliato a pezzetti e le uova e impastate gli ingredienti, aggiungendo via via l'acqua a filo fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Formate una palla, avvolgetela con una

pellicola e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Nel frattempo macinate molto finemente la carne e scottatela in padella per qualche minuto. Quindi versate in padella tutti gli altri ingredienti esclusi gli albumi e cuocete a fiamma molto bassa fino a quando il cioccolato non si sarà completamente sciolto. Una volta che il preparato si sarà intiepidito, incorporate gli albumi montati a neve ed eventualmente un po' di farina di semola per dare maggiore consistenza, quindi riporre in frigo per qualche ora.

Stendete la pasta degli 'mpanatigghi in una sfoglia sottile 2-3 mm e tagliatela in tanti dischi del diametro di 10-12 cm. Disponete al centro di ciascun disco un cucchiaino di farcitura e richiudete con l'altra metà di pasta in modo da formare una mezzaluna. Pressate con le dita o con una forchetta i margini della pasta lungo la semicirconferenza e praticate una piccola incisione sulla sommità di ciascuno degli 'mpanatigghi con delle forbici. Quindi sistemate i dolci su una teglia rivestita con carta forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°C fino a discreta doratura (15-20 minuti). Una volta sfornati, cospargete gli 'mpanatigghi con un po' di zucchero a velo e servite a temperatura ambiente.



Minni ri virgini o Cassatelle di sant'Agata

Preparazione: circa 5 ore

Esecuzione: elaborata

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di farina 00

150 gr di zucchero semolato

150 gr di zucchero a velo

150 gr di strutto

1 uovo

400 gr di ricotta di pecora o vaccina

50 gr di canditi dadini

50 gr di gocce di cioccolato

1 [scorza](#) di limone grattugiata

Per la glassa

250 gr di zucchero a velo

½ limone (solo il succo)

2 albumi

8 ciliegie candite rosse

Setacciate la farina e fate la classica fontana. Miscelate con i 150 grammi di zucchero semolato. Unite lo strutto o, se si preferisce, si può usare uguale quantità di burro ammorbidito lasciandolo per un po' a temperatura ambiente. Iniziate ad impastare con le mani, quindi aggiungete l'uovo e la scorza di limone. Continuare ad impastare finché si sarà ottenuto un impasto liscio ed omogeneo. Se l'impasto si dovesse presentare un po' ruvido e/o secco aggiungere poco latte finché si raggiunge la consistenza desiderata. Formate una grossa palla, avvolgetela nella pellicola e riponetela in frigo per circa 45 minuti.

Nel frattempo preparate il ripieno lavorando la ricotta con le fruste elettriche. Unite i 150 grammi di zucchero a velo e continuate a lavorare la ricotta finché non sia diventata liscia e non presenti grumi.

Aggiungete i canditi ed il cioccolato fondente. Riponete la crema di ricotta in frigo in frigo

e lasciatela riposare. Accendete il forno e portatelo alla temperatura di 180°.

Riprendere dal frigorifero la palla di pasta, lavoratela qualche secondo con le mani, quindi stendetela con un matterello in una sfoglia abbastanza sottile (2 - 3 mm). Ricavate dei dischi delle dimensioni giuste per foderare degli stampi a cupoletta. Spennellate gli stampini con un po' di strutto ed infarinateli, poi adagiate al loro interno, foderandoli, i dischi di pasta. A questo punto riempiteli con la crema di ricotta.

Con i ritagli di pasta rimasti impastate nuovamente una palla e tiratela sottilmente. Poi da questa sfoglia ricavate dei dischetti di pasta di diametro più piccolo di quelli con cui avete foderato gli stampini. Ricoprite così gli stampini e sigillate la pasta in maniera che il ripieno non fuoriesca.

Stendete su una placca da forno un foglio di carta da forno e, capovolgendo gli stampini, infornate per circa 35 minuti. Trascorso questo tempo, facendo attenzione a non scottarvi, sformate le minne di vergine e - se non dovessero essere perfettamente dorate, lasciatele in forno ancora qualche minuto per completare la doratura. Altrimenti lasciatele raffreddare completamente.

Quando saranno perfettamente fredde, sistematele su una griglia sotto la quale avrete sistemato un teglia o comunque un contenitore in cui raccogliere la glassa in eccesso che cola dalle cassatelle.

Preparate la glassa scaldando un cucchiaino d'acqua ed il succo di limone. Unite lo zucchero a velo aiutandovi con un colino in modo che non si formino grumi, togliete il pentolino dal fuoco e rimescolate bene, magari aiutandovi con una frusta a mano. Fate poi raffreddare, unite gli albumi e montate il tutto con le fruste elettriche fino ad ottenere un impasto molto spumoso. Versare la glassa sopra le cassatelle facendo attenzione che si ricoprano tutte. Recuperate la glassa che cola via dalle cupolette e ripetete l'operazione più volte finché saranno bianchissime e la glassa compatta.

Alla fine decorate ogni cascatella con una mezza ciliegia candita di colore rosso, a simboleggiare il capezzolo femminile. Appena la glassa si sarà rappresa le minne di vergine o cassatelle di Sant'Agata saranno pronte per essere mangiate.



Parfait di mandorle

Preparazione: circa 50 minuti

Esecuzione: facile

Impegno economico: medio

Ingredienti per 4 persone:

100 gr di mandorle pelate

100 gr di zucchero

500 ml di panna da montare

3 uova

120 gr di zucchero

2 cucchiaini di Marsala

1 pizzico di sale

Per la salsa al cioccolato:

150 gr di cioccolato fondente

100 ml di panna

Tritate le mandorle al mixer grossolanamente in maniera tale da avere una granella non omogenea. Mischiate le mandorle a 100 gr. di zucchero e mettetele in una padella. Lasciate caramellare a fuoco basso mescolando con un cucchiaino di legno. Nell'arco di 15 minuti circa le mandorle cominceranno ad assumere un colore ambrato. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

Intanto, prendete la panna da montare, mettetela in una boule e con le fruste elettriche montatela a neve ben ferma. Mettete in frigo. Prendete due ciotole e separate i tuorli dagli albumi. Aggiungete ai tuorli 120 gr. di zucchero e montateli con le fruste elettriche. Aggiungete anche 2 cucchiaini di marsala e lavorate per 5 minuti circa, fino ad ottenere una crema soffice e spumosa. Nell'altra ciotola, aggiungete un pizzico di sale agli albumi e montateli a neve ben ferma. Incorporate gli albumi montati a neve alla crema preparata con i tuorli. Aggiungete a questa crema la panna montata. In ultimo, aggiungete le mandorle caramellate al composto. Foderate gli stampi da plum-cake con della pellicola trasparente e versateci dentro il composto. Se volete, potete tenere da parte un pochino di mandorle caramellate e disporle sul fondo dello stampo in maniera tale da avere un minimo di decoro in superficie. Riponete il parfait di mandorle in freezer per almeno 6 ore. Si deve raffreddare completamente. Una volta freddo, capovolgete il parfait su un vassoio da portata, togliete la pellicola trasparente e tagliate a fette.

Quando è il momento di servire preparate la salsa al cioccolato da utilizzare come accompagnamento: sciogliete in un pentolino il cioccolato insieme alla panna. Mescolate fino a ottenere una salsa lucida e omogenea da versare immediatamente sul parfait o sulle singole porzioni. Il parfait di mandorle si conserva bene in freezer anche per 2 settimane.



